

ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI

Pasakojimas
kaip tūkstančiai vyrų ir moterų
pasveiko nuo alkoholizmo

TREČIASIS LEIDIMAS



ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI

ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI

Pasakojimas
kaip tūkstančiai vyrų ir moterų
pasveiko nuo alkoholizmo

TREČIASIS LEIDIMAS

BIRŠTONAS

2022

ALCOHOLICS ANONYMOUS

© 2004 ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.

All rights reserved.

Translated from English, and created with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, New York.

No part of this work may be duplicated in any form in any language without the written permission of A.A.W.S.

Second edition, 2005

First printing, June 2006

ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI

© 2004 ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.

Visos teisės saugomos.

Versta iš anglų kalbos ir sukurta Anoniminių alkoholikų pasaulinei tarnybai (AAWS) leidus. Angliškosios šio veikalo redakcijos autoriaus teisė taip pat priklauso AAWS bendrovei, veikiančiai Niujorke, Niujorko valstijoje, JAV.

Jokių šio veikalo dalių negalima dauginti jokiais formomis ir jokia kalba be raštiško AAWS bendrovės sutikimo.

TREČIASIS LEIDIMAS LIETUVIŲ KALBA, 2022

ISBN 978-9955-9889-9-1

A.A.W.S.

Box 459, Grand Central Station

New York, N.Y. 10163

AA TARNYBOS BIURAS

J. Basanavičiaus a. 16, Birštonas, LT-59211,

tel. +370 319 45141

www.aalietuvoje.org

Vertė ir parengė spaudai AA tarnyba Lietuvoje.

Printed in Lithuania

TURINYS

Knygos rengėjų žodis / VII
Pratarmė antrajam leidimui lietuvių kalba / VIII
Pratarmė trečiajam leidimui lietuvių kalba / IX
Pratarmė pirmajam leidimui / XI
Pratarmė antrajam leidimui / XIII
Pratarmė trečiajam leidimui / XIX
Pratarmė ketvirtajam leidimui / XX
Gydytojo nuomonė / XXII

I. BILO ISTORIJA / 1
II. YRA IŠEITIS / 16
III. DAUGIAU APIE ALKOHOLIZMĄ / 27
IV. MES – AGNOSTIKAI / 39
V. KAIP TAI VEIKIA / 51
VI. LAIKAS VEIKTI / 63
VII. DARBAS SU KITAIS / 78
VIII. ŽMONOMS / 91
IX. ŠEIMA KEIČIASI / 106
X. DARBDAVIAMS / 118
XI. TAVO VIZIJA / 130

ASMENINĖS ISTORIJOS
<i>AA pirmeivių pasakojimai</i>
Daktaro Bobo košmaras / 143
Trečiasis anoniminis alkoholikas / 153
Girtuoklis iš Europos / 162

Pasakoja Lietuvos anoniminiai alkoholikai

- Vienam išblaivėti nepavyko / 169
„Aš ne toks, kaip tas degradavęs valkata“ / 176
Delikatesas vaistinės tarpuvartėje / 186
Pagiringi klystkeliai / 191
„Toks policininko darbas“ / 197
Apsnigtos lysvės / 203
Ruginukė pamiškės kaime / 208
Neplanavau tapti alkoholike / 217
Galbūt tai paskutinis šiaudelis... / 223
Dvylika žingsnių man suteikė laisvę / 228
Iš konteinerio – į Atlantą / 232
Iš manęs reikia tik tiek, kiek aš galiu / 236
Svajonės stojo į ringą su alkoholiu / 240
Mano dvasios negalia / 244
Neužgyvenau turtų, bet esu blaivi ir laiminga / 247
Namiė buvau nebepageidaujamas / 250
Santarvėje su Dievu, savimi ir aplinkiniais / 253
Manęs klausė – ką tu čia tokia jauna veiki? / 257
Tau nereikės daugiau gerti / 260

PRIEDAI

- I. AA tradicijos / 268
II. Dvasinis patyrimas / 274
III. Medikų požiūris į AA / 276
IV. Laskerio premija / 278
V. Dvasininkų požiūris į AA / 279
VI. Kaip mus surasti / 280
VII. Dvylika koncepcijų (santrauka) / 281
VIII. AA leidiniai lietuvių kalba / 284

KNYGOS RENGĖJŲ ŽODIS

ŠI KNYGA yra Anoniminių alkoholikų draugijos pagrindinis tekstas. Pirmą kartą išleista 1939 metais angliškai, vėliau išversta į daugelį kalbų ir milijoniniais tiražais išplito po pasaulį.

Pirmoji AA grupė Lietuvoje įsikūrė 1988 m. birželio 30 d. Tuometinių AA narių rūpesčiu knyga buvo išversta į lietuvių kalbą ir bendradarbiaujant su AA pasauline tarnyba parengta spaudai. 1991 metų pavasarį pasirodė pirmasis lietuviškas leidimas, ir knygos pasklido po šalį. Nuo to laiko praėjus 15 metų AA grupės susibūrė beveik visuose Lietuvos miestuose, tūkstančiai žmonių susipažino su Anoniminių alkoholikų programos principais ir žengia sveikimo keliu. 2006 m. buvo baigtas redaguoti naujas, patikslintas ir naujomis draugijos pirmėivių istorijomis papildytas vertimas. Naujai parengtoje knygoje buvo publikuotos ir lietuvių AA narių istorijos. Dar daugiau jų rasime šiame naujausiame knygos leidime. Viliamės, kad ši knyga ir toliau sėkmingai skleis AA žinią; vis nauji žmonės ras joje atsakymą bei viltį.

LIETUVOS AA TARNYBA

PRATARMĖ ANTRAJAM LEIDIMUI LIETUVIŲ KALBA

KNYGA, KURIA JŪS LAIKOTE rankose, pirmą kartą buvo išleista 1939 m., kai AA tebuvo apie 100 narių. Nuo tada ji išversta į daugiau nei 50 kalbų. 2006 m. Anoniminių alkoholikų draugijoje 180 pasaulio šalių veikia daugiau nei 106 000 grupių, kuriose buriasi apie 2 milijonus narių. Šiame leidinyje pateikiamas pagrindinis tekstas apie AA sveikimo nuo alkoholizmo programą. Jos perduodama žinia nekinta jau daugiau nei septynis dešimtmečius. Nors kai kurie šiame tekste aprašytieji reiškiniai ir mintys atspindi daugiau kaip pusės amžiaus senumo Jungtinių Valstijų istorines ir socialines realijas, AA programos esmė išlieka nepakitusi. Jos svarbiausias nuostatas, nepaisant to, kuria kalba jos išdėstytos, sėkmingai taiko abiejų lyčių, skirtingo amžiaus ir įvairių tautybių asmenys visame pasaulyje. Kalbiniai, socialiniai, profesiniai skirtumai, klasinės, lytinės orientacijos ar rasės skirtybės, dažnai komplikuojančios kitas žmonių veiklos sferas, nedaro jokių kliūčių paveikiai perduoti AA žinią. Grindžiama asmeninės patirties perdavimu, ji skleidžiasi meilės bendrijoje, kur peržengiamos prigimties kaprizų ir aplinkybių ribos.

PRATARMĖ TREČIAJAM LEIDIMUI LIETUVIŲ KALBA

ŠIS, TREČIASIS, KNYGOS *Anoniminiai alkoholikai* leidimas lietuvių kalba parengtas 2022 m. Į antrąjį, 2006 m. leidimą buvo įtrauktos septynių Lietuvos AA narių istorijos. Ne visi jie sulaukė šių dienų, tačiau galime atsakingai paliudyti, kad nė vienas iš jų negrįžo prie pražūtingo alkoholio vartojimo. Per prabėgusius metus AA draugija Lietuvoje gerokai paaugo, išsiplėtė ir subrendo, todėl AA grupės Lietuvoje per Lietuvos AA tarnybos konferenciją išreiškė poreikį parengti naują *Didžiosios knygos* leidimą ir papildyti jį naujomis AA narių istorijomis.

2018-aisiais minėjome 30-ąsias AA draugijos Lietuvoje įsikūrimo metines. Neilgai trukus daugelis mums įprastų veiklų sustojo dėl pasaulį sukausčiusios pandemijos, tačiau AA grupės greitai prisitaikė prie aplinkybių ir perkėlė veiklą į nuotolinius susirinkimus internetu. AA draugija įrodė, kad jokios kliūtys negali sutrukdyti norintiems sveikti alkoholikams dalintis savo patirtimi, jėgomis ir viltimi ne tik tarpusavyje, bet ir su visais, ieškančiais kelio į blaivybę. AA nariai visame pasaulyje išgyveno netgi stipresnį vienybės jausmą, o skirtingose šalyse įsikūrę lietuviškai kalbantys AA nariai įgijo dar daugiau galimybių susitikti AA susirinkimuose.

AA draugija atvira visiems norintiems mesti gerti – ir pasiekusiems patį giliausią alkoholizmo dugną, ir tiems, kurie pajuto tik pirmuosius šios klastingos ligos požymius. Į mūsų draugiją ateina vis daugiau moterų, jaunų žmonių, taip pat senjorų. Blaivybės kelią čia randa pačių įvairiausių profesijų, socialinių sluoksnių, išsilavinimo, tikėjimo ir pažiūrų žmonės. Ši knygos

leidimą papildėme dvylika asmeninių AA narių istorijų, atspindinčių skirtingą mūsų narių patirtį. Tikimės, kad jos padės atrasti kelią į AA draugiją dar platesniam ratui žmonių, ieškančių savo gėrimo problemos sprendimo būdų. Viliamės, kad naujasis leidimas prisidės prie pagrindinio draugijos tikslo – perduoti savo patirtį dar kenčiančiam alkoholikui.

PRATARMĖ PIRMAJAM LEIDIMUI

*Tokia pratarinė buvo išspausdinta 1939 m.
pirmą kartą išleistoje knygoje*

MES, ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI – tai daugiau nei šimtas vyrų ir moterų, kurie pasveiko, nors atrodė, kad mūsų proto ir kūno būklė – beviltiška. Pagrindinis šios knygos tikslas – išsamiai papasakoti kitiems alkoholikams, kaip mes pasveikome. Viliamės, kad tai, kas parašyta šios knygos puslapiuose, visiškai įtikins juos ir daugiau patvirtinimų nereikės. Manome, kad pasakojimai iš mūsų patirties padės kiekvienam geriau suprasti alkoholiką. Juk daugelis nesuvokia, kad alkoholikas yra sunkiai sergantis žmogus. Be to, esame tikri, kad mūsų gyvenimo būdas gali būti naudingas visiems žmonėms.

Mums svarbu, kad liktume anonimiški. Šiuo metu mūsų nėra daug, mūsų per mažai, kad galėtume atsiliepti į daugybę asmeninių pagalbos prašymų žmonių, kurie galbūt kreipsis į mus pasirodžius šiai knygai. Neišsaugoję anonimiškumo, mes negalėtume gerai atlikti savo tiesioginių pareigų – juk daugelis iš mūsų esame verslo ar kitų profesijų žmonės. Norime, kad suprastumėte: mūsų darbas su alkoholikais yra gretutinis.

Kai mūsų nariai rašo ar kalba apie alkoholizmą viešai, raginame juos neminėti savo vardų ir prisistatyti tiesiog Anoniminių alkoholikų draugijos nariais.

Labai nuoširdžiai prašome paisyti šio pageidavimo spaudos atstovų. Priešingu atveju mes pakliūtume į nemalonią padėtį.

Mes nesame organizacija įprastine šio žodžio reikšme.

Čia nėra jokių nario ar stojamųjų mokesčių. Vienintelė narystės sąlyga – nuoširdus noras nustoti gerti. Mes nesame susiję su kokia nors konkrečia religija, sekta ar bendruomene, nė vienai iš jų ir neprieštarujame. Tiesiog norime padėti sergantiems žmonėms.

Mums būtų įdomu sulaukti žinių iš asmenų, kurie pasiekė tam tikrų rezultatų padedami šios knygos, ypač iš tų, kurie pradėjo dirbti su kitais alkoholikais. Mes norėtume jiems padėti.

Mielai laukiame mokslininkų, medikų ir dvasininkų klausimų.

ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI

PRATARMĖ ANTRAJAM LEIDIMUI

*Šioje pratarinėje pateikti duomenys atspindi
draugijos padėtį 1955 m.*

NUO TADA, kai 1939 m. buvo parašyta pirmoji pratarinė šiai knygai, įvyko daug nepaprastų dalykų. Pirmajame knygos leidime rašėme, kad tikimės, jog „kiekvienas keliaujantis alkohikas galiausiai ras Anoniminių alkoholikų draugiją bet kur atvykęs. Po du, tris ar keturis jau susibūrėme į grupes“.

Nuo pirmojo šios knygos leidimo iki šio, antrojo, 1955 metų leidimo, jau praėjo šešiolika metų. Per tą trumpą laiką anoniminių alkoholikų grupelės augo kaip grybai po lietaus – dabar veikia 6000 grupių, turinčių 150 000 narių – pasveikusių alkoholikų. AA grupių yra visose JAV valstijose ir Kanados provincijose. AA bendruomenės klesti Britanijos salose, Skandinavijoje, Pietų Afrikoje, Pietų Amerikoje, Meksikoje, Alias-koje, Australijoje ir Havajuose. Daug žada veiklos užuomazgos iš viso 50 užsienio ir JAV valdomų šalių. Kai kuriose Azijos vietovėse AA judėjimas dabar žengia pirmuosius žingsnius. Daugelis draugų drąsina mus sakydami, kad tai tik pradžia, tik pranašingas ženklas to, kas dar bus ateityje.

Kibirkštis, kuri padėjo pagrindus pirmajai AA grupei, išsižiebė 1935 m. birželį Akrono, Ohajo valstijoje, bendraujant Niujorko biržos makleriui ir Akrono gydytojui. Staigus dvasinis išgyvenimas, kurį makleris patyrė prieš pusę metų sutikęs su tuometinėmis Oksfordo grupėmis¹ bendravusį savo draugą alko-

¹ Oksfordo grupės – krikščionių evangelikų judėjimas, kurio doktrinos padarė įtakos AA 12 žingsnių programai (*Red. past.*).

holiką, padėjo jam išsilaisvinti nuo priklausomybės alkoholiui. Makleriui taip pat padėjo velionis dr. Viljamas D. Silkvortas (William D. Silkworth), alkoholizmo ekspertas iš Niujorko, dabar AA narių kone dievinamas. Dr. Silkvorto pasakojimą apie pirmąsias draugijos dienas galite rasti kitame skyriuje. Iš šio gydytojo makleris sužinojo apie sunkią alkoholizmo ligą. Jis negalėjo priimti visų Oksfordo grupių doktrinų, tačiau įsitikino, kad būtina atlikti sąžinės sąskaitą, pripažinti asmeninius trūkumus, atlyginti žalą tiems, kuriems esi pakenkęs, ryžtis padėti kitiems, tikėti į Dievą ir pasitikėti juo.

Prieš vykdamas į Akroną, makleris bandė padėti daugeliui žmonių, remdamasis teorija, kad alkoholikui gali padėti tik kitas alkoholikas, tačiau tai padėjo negerti tik jam pačiam. Verslo reikalais jis atvyko į Akroną, čia jo verslo sumanymas žlugo ir jį apėmė baimė, kad vėl ims gerti. Staiga jis suprato, kad, norėdamas išsigelbėti pats, turi perduoti savo žinią kitam alkoholikui. Tas kitas alkoholikas ir buvo gydytojas iš Akrono.

Šis gydytojas ne kartą bandė spręsti savo alkoholizmo dilemą dvasinėmis priemonėmis, bet jam nesisėkė. Kai makleris papasakojo jam, kaip dr. Silkvortas apibūdino alkoholizmą ir jo beviltiškumą, gydytojas ėmė ieškoti dvasinių būdų savo ligai gydyti su didesniu ryžtu nei kada anksčiau. Jis išblaivėjo ir nebegėrė iki pat savo mirties 1950 m. Tai parodė, kad alkoholikas gali paveikti kitą alkoholiką taip, kaip niekad negalėtų paveikti negeriantis, ir kad siekiant visiškai pasveikti būtina daug jėgų skirti darbui su alkoholikais.

Taigi makleris ir gydytojas, beveik neturėdami vilties, pradėjo dirbti su alkoholikais, patekusiais į Akrono ligoninę. Pirmasis alkoholikas, su kuriuo jie ėmė bendrauti, buvo jau praradęs viltį žmogus, – jis akimirksniu nustojo gerti ir tapo

trečiuoju AA nariu. Jis daugiau niekada nebegėrė. Darbas su alkoholikais tęsėsi visą 1935 m. vasarą. Būta daug nesėkmių, bet retkarčiais jiems pavykdavo. Kai tų pačių metų rudenį makleris grįžo į Niujorką, pirmoji AA grupė jau buvo susiformavusi, nors tuo metu niekas to dar nesuprato.

Antroji grupelė netrukus atsirado Niujorke, 1937 m. trečioji – Klivlande. Be to, dar buvo pavienių alkoholikų, kurie, išgirdę apie pagrindines AA idėjas Akrone ar Niujorke, ėmėsi burti AA grupes kituose miestuose.

Iki 1937 m. pabaigos AA narių, kurie jau pakankamai ilgą laiką buvo blaivūs, skaičius buvo toks, jog pasidarė aišku, kad tamsiame alkoholikų pasaulyje įsižiėbė nauja šviesa.

Jaunos, bręstančios grupės nusprendė, kad jau laikas viešai prabilti apie AA žinią ir nepaprastą savo patirtį. Šis ketinimas davė vaisių 1939 m. pavasarį, kai buvo išspausdinta ši knyga. Tuo metu draugijai priklausė apie šimtą vyrų ir moterų. Iki tol buvusi bevardė, jauna bendruomenė pasivadino „Anoniminiais alkoholikais“ – pagal savo knygos pavadinimą. AA liovėsi eiti apgraibomis ir įžengė į naują vystymosi fazę.

Pasirodžius naujai AA knygai, nutiko daug gerų dalykų. Palankų straipsnį apie ją parašė žymus dvasininkas dr. Haris Emersonas Fosdikas. 1939 m. rudenį Fultonas Oursleris, tuometinis *Liberty* redaktorius, savo žurnale išspausdino straipsnį „Alkoholikai ir Dievas“. Į nedidelį AA biurą Niujorke atėjo 800 laiškų. Į kiekvieną laišką buvo kruopščiai atsakyta, išsiuntinėtos brošiūros ir knygos. Potencialiems naujokams buvo patariama susisiekti su AA grupėms priklausančiais dažnai keliaujančiais verslininkais. Kūrėsi naujos grupės, ir visų nuostabai paaiškėjo, kad AA žinią galima skleisti ne tik akis į akį, bet ir paštu. Iki 1939 m. pabaigos jau 800 alkoholikų stengėsi išgyti.

1940 m. pavasarį Džonas R. Rokfeleris jaunesnysis surengė savo draugams pietus, į kuriuos pakvietė AA narius, kad šie papasakotų, kaip pasikeitė jų gyvenimas. Šiai naujienai apskriejus pasaulį, AA vėl gavo daug laiškų, daug kas nusipirko knygą *Anoniminiai alkoholikai*. Iki 1941 m. kovo AA narių skaičius išaugo iki 2000. Tada Džekas Aleksanderis (Jack Alexander) *Saturday Evening Post* išspausdino apie draugiją straipsnį, kuriame taip patraukliai ją aprašė, kad ieškantys pagalbos alkoholikai ėmė plūste plūsti pas AA. 1941 m. pabaigoje AA narių skaičius jau siekė 8000. Narių daugėjo it grybų po lietaus. AA tapo nacionaline organizacija.

Draugija įžengė į bauginantį ir jaudinantį laikotarpį. Jos laukė išbandymas: ar galės ši gausybė anksčiau taip netvarkingai gyvenusių alkoholikų sėkmingai susitikinėti ir veikti išvien? Ar nekils ginčų dėl narystės, vadovavimo ir pinigų? Ar nebus siekiama valdžios ir prestižo? Ar nekils nesutarimų, kurie skaldytų AA? Netrukus šios problemos užgriuvo vos ne kiekvieną AA grupę. Tačiau ši gąsdinanti patirtis įtikino, kad anoniminiai alkoholikai turi laikytis drauge – arba pražūti atskirai. Draugija turėjo susivienyti arba „pasitraukti nuo scenos“.

Jau susiformavusius principus, kurių laikydamiesi galėjo išgyventi pavieniai alkoholikai, reikėjo išplėtoti taip, kad jie padėtų AA grupėms ir visai AA bendrijai išlikti ir efektyviai veikti. Laikėmės nuomonės, kad draugija negali nepriimti jokio alkoholio ar alkoholikės, kad mūsų lyderiai turi tarnauti, o ne valdyti, kad kiekviena grupė turi būti savarankiška ir joje negali būti taikomas joks profesionalus gydymas. Neturi būti jokių rinkliavų ar mokesčių, – išlaidas padengia mūsų savanoriškos piniginės aukos. Turi būti kiek įmanoma mažiau organizuotos veiklos, netgi mūsų biuruose. Mūsų viešieji ryšiai turi būti grįsti draugijos patrauklumu, o ne agitacija. Buvo

nuspręsta, kad visi AA nariai turi likti anonimais spaudoje, radijuje, televizijoje ar filmuose. Draugija neturėtų jokiais aplinkybėmis reikšti viešo pritarimo, sudaryti sąjungų arba veltis į visuomenės diskusijas.

Tokia buvo AA Dvylikos tradicijų, pilnai pateiktų 268 šios knygos puslapyje, esmė. Nors nė vienas iš šių principų nebuvo nei taisyklė, nei įstatymas, iki 1950 m. jie tapo priimtini daugeliui, ir pirmoji AA tarptautinė konferencija Klivlande juos patvirtino. Stebėtina nūdienos AA vienybė yra vienas vertingiausių mūsų draugijos turčių.

Kol buvo sprendžiamos vidinės paaugusios draugijos problemos, visuomenės palankumas Anoniminiam alkoholikams augo ne dienomis, o valandomis. Tai lėmė dvi pagrindinės priežastys: daugybė pasveikusių alkoholikų ir vėl susijungusios šeimos. Tai darė visiems įspūdį. Iš visų alkoholikų, kurie atėjo pas AA ir iš tiesų bandė mesti gerti, 50% išblavėjo iš karto ir daugiau nebegėrė, 25% tapo blaivūs po kelių atkryčių, kitų, kurie irgi lankėsi AA susirinkimuose, būklė bent jau pagerėjo. Tūkstančiai kitų, apsilankę keliuose AA susirinkimuose nusprendė, kad AA programa ne jiems. Bet nemažai jų (maždaug du iš trijų) po kurio laiko sugrįžo pas AA.

Kita palankumo Anoniminiam alkoholikams priežastis buvo draugų (medikų, dvasininkų, spaudos atstovų ir daugybės kitų mūsų šalininkais tapusių žmonių) pagalba, be jos tikriausiai nedaug būtų pajudėję į priekį. Kai kurios AA pirmųjų draugų medikų ir dvasininkų rekomendacijos išspausdintos šioje knygoje.

Anoniminiai alkoholikai nėra religinė organizacija. Mes nepropaguojame jokio konkretaus medicininio požiūrio, nors bendradarbiaujame su medicinos specialistais ir religijų atstovais.

Prieš alkoholizmą visi lygūs, todėl mes esame Amerikos atspindys. Toks pats demokratiškas procesas vyksta ir tolimose šalyse. Tarp mūsų yra ir katalikų, ir protestantų, ir žydų, ir induistų, taip pat šiek tiek musulmonų ir budistų. Daugiau nei 15% mūsų narių yra moterys.

Šiuo metu mūsų narių skaičius kasmet padidėja maždaug 20%. Kadangi pasaulyje yra keli milijonai tikrų ir potencialių alkoholikų, mūsų nuveikti darbai tėra lašas jūroje. Veikiausiai galėsime padėti išspręsti tik dalį alkoholizmo problemos. Mes neturime monopolio alkoholikų gydymui, bet tikimės, kad visi, kurie dar nerado atsakymo, ras jį šios knygos puslapiuose ir pasuks drauge su mumis keliu į naują laisvę.

PRATARMĖ TREČIAJAM LEIDIMUI

1976 METŲ KOVĄ, kai buvo išspausdintas šis leidimas, Anoniminių alkoholikų draugijos narių skaičius visame pasaulyje siekė daugiau nei milijoną, grupių skaičius – 28 000, šalių, kuriose veikė draugija – 90.

AA grupėse JAV ir Kanadoje atliktos apklausos rodo, kad AA pasiekia ne tik vis daugiau, bet ir vis įvairesnių žmonių. Moterys dabar sudaro daugiau nei ketvirtadalį AA narių bei trečdalį naujokų. 7% AA narių yra jaunesni nei 30 metų, tarp jų daug paauglių.

Pagrindiniai AA programos principai tinka ne tik skirtingo gyvenimo stiliaus, bet ir skirtingų tautybių žmonėms. Dvylika žingsnių, AA programos esmė, vienoje šalyje gali vadintis *los doce pasos*, kitoje *les douze etapes*, bet jie tiesia tą patį pirmųjų Anoniminių alkoholikų narių pramintą kelią į išgyjimą.

Nepaisant to, kad draugijos narių skaičius gerokai išaugo ir plinta pasaulyje nebe pirmus metus, AA išlieka paprasta ir asmeniška. Kasdien kurioje nors pasaulio vietoje vienas alkoholas kalbasi su kitu ir dalijasi savo patirtimi, stiprybe, viltimi ir taip žengia išgyjimo link.

PRATARMĖ KETVIRTAJAM LEIDIMUI

ŠIS, KETVIRTASIS, knygos *Anoniminiai alkoholikai* leidimas išvydo dienos šviesą naujojo tūkstantmečio pradžioje, 2001 metų lapkritį. Trečiasis leidimas išėjo 1976 m., nuo to laiko AA narių skaičius pasaulyje beveik padvigubėjo ir siekia apie du milijonus. 150 šalių veikia apie 100 800 AA grupių.

Literatūra suvaidino svarbų vaidmenį AA plėtotei. Praėjusio šimtmečio paskutinį ketvirtį gausybė AA literatūros buvo išversta į daugelį kalbų ir dialektų. Pasirodžius AA literatūrai šalyse, kur AA sėkla jau buvo pasėta ir sudygusi, ji akimirksniu suvešėjo. Šiuo metu knyga *Anoniminiai alkoholikai* yra išversta į daugybę kalbų.

Žinia apie pasveikimą pasiekė labai daug žmonių ir palietė dar daugiau kenčiančių alkoholikų gyvenimų. Kai 1939 m. buvo parašyta frazė „Iprastinėmis sąlygomis mes niekuomet nebendrautume“ (žr. šios knygos 16 p.), kalbėta apie draugiją, kurios nariai daugiausia buvo panašios kilmės, socialinės ir ekonominės padėties vyrai (bei keletas moterų). Pasirodė, jog šie žodžiai, kaip ir daugelis pamatinių AA tekstų, buvo kur kas pranašingesni nei galėjo įsivaizduoti draugijos įkūrėjai. Istorijos, kuriomis papildytas šis leidimas, rodo, jog draugijos narių amžius, lytis, rasė ir kultūra suteikia galimybę skleisti žinią visų socialinių sluoksnių atstovams; pirmieji šimtas narių apie tai būtų galėję tik pasvajoti.

Mūsų literatūra išsaugojo esminę AA žinią nepakitusią, tačiau pakitusi draugijos veikla atspindi radikalius pokyčius visuomenėje. Pavyzdžiui, turintys kompiuterius AA nariai

dabar gali dalyvauti susirinkimuose internetu ir bendrauti su kitais alkoholikais visoje šalyje ar pasaulyje. Susirinkimai elektroninėje erdvėje nuo susirinkimų gimtojoje grupėje, esančioje už kampo, skiriasi tik forma. Visuose susirinkimuose, kad ir kur jie vyktų, anoniminiai alkoholikai dalijasi savo patirtimi, stiprybe ir viltimi, kad liktų blaivūs ir padėtų kitiems alkoholikams. Nesvarbu, kur bendrautų – ar internete, ar akis į akį, anoniminiai alkoholikai tarpusavyje kalbasi galinga ir paprasta širdžių kalba.

GYDYTOJO NUOMONĖ

MES, ANONIMINIŲ ALKOHOLIKŲ draugijos nariai, manome, kad skaitytojui bus įdomu, kaip šioje knygoje aprašytą sveikimo programą vertina medikai. Įtikinamą liudijimą galėtų pateikti medikas, kuris matė mūsų narių kančias ir buvo jų sugrąžintos sveikatos liudininkas. Gavome laišką iš žinomo mokslų daktaro, plačiai pagarsėjusios ligoninės, gydančios nuo alkoholio ir narkotikų priklausomybės, vyriausiojo gydytojo:

Tiems, kuriuos tai domina

Aš daug metų specializavausi gydyti alkoholizmą.

1934 metų pabaigoje gydžiau ligonį, kompetentingą savo srities specialistą, pasiturintį verslininką, – jis, mano akimis žiūrint, buvo beviltiškas alkoholikas.

Gydydamasis trečią kartą jis sužinojo apie galimą būdą pasveikti. Dalis jo sveikimo plano buvo perteikti savo idėjas kitiems alkoholikams. Jis įteigė jiems, kad šie turi daryti lygiai tą patį ir perduoti jas dar kitiems. Visa tai tapo pagrindu atsirasti sparčiai didėjančiai tokių žmonių ir jų šeimų draugijai. Atrodo, šis žmogus ir daugiau nei šimtas kitų pasveiko.

Aš asmeniškai turėjau daugybę pacientų, kuriems nebeпадėjo jokie kiti metodai.

Knygoje minimi faktai yra išskirtinai svarbūs medicinai. Dėl galimybių sparčiai plėstis ši grupė gali reikšti naują erą alkoholizmo istorijoje. Galbūt tie žmonės rado išeitį tūkstančiams atsidūrusiųjų panašioje situacijoje.

Jūs galite pasikliauti absoliučiai viskuo, ką jie pasakoja apie save.

Nuoširdžiausiai jūsų,

Viljamas D. Silkvortas, medicinos daktaras

Mūsų prašymu šį laišką parašęs gydytojas maloniai sutiko plačiau išdėstyti savo nuomonę; tekstas pateikiamas žemiau. Jis patvirtina tai, kuo mes, kentusieji alkoholio sukeltas kančias, privalome patikėti: alkoholio kūnas ir jo protas yra nenormalūs. Mūsų netenkina teiginys, jog negalime kontroliuoti savo gėrimo tik todėl, kad nesame prisitaikę gyventi, bėgame nuo tikrovės ar tiesiog buvome pažeisti psichiškai. Tame yra nemažai tiesos, kai kuriems iš mūsų šis apibūdinimas ypač tinka. Bet mes tikrai žinome, kad taip pat sirgome fiziškai. Mūsų įsitikinimu, alkoholio paveikslas nėra išsamus, jei neatsižvelgiama į jo fizinę būklę.

Mus sudomino gydytojo teorija, kad esame alergiški alkoholiui. Apie tai, ko ji verta, mūsų, ne specialistų, nuomonė nėra svarbi. Tačiau mes, dėl gėrimo turėję problemų žmonės, galime pasakyti, kad toks požiūris yra logiškas. Jis paaiškina daugelį kitaip nepaaiškinamų dalykų.

Mes radome išeitį dirbdami dvasinį ir altruistinį darbą, tačiau stipriai pagiringam, apspangusiam alkoholikui pirmiausia siūlytume gultis į ligoninę. Prieš supažindinant jį su programa dažniausiai būtina, kad jo mąstysena būtų aiški, – tuomet daugiau galimybių, kad jis supras ir priims, ką jam siūlome.

Gydytojas rašo:

Šioje knygoje gvildenamos temos, man regis, ypač svarbios dėl priklausomybės nuo alkoholio kenčiantiems žmonėms.

Tai galiu tvirtinti, remdamasis savo ilgamete darbo vyriausiuoju gydytoju patirtimi vienoje seniausių šalies alkoholio ir narkotikų susirgimų klinikoje.

Jutau tikrą pasitenkinimą, kai buvau paprašytas parašyti keletą žodžių tema, kuri taip meistriškai ir detalai atskleidžiama šios knygos puslapiuose.

Mes, gydytojai, jau seniai suvokėme, kad tam tikra moralinės psichologijos forma gyvybiškai svarbi alkoholikams, bet ją taikyti mums buvo ne pagal jėgas. Nepaisant mūsų ultramodernių standartų ir mokslinio požiūrio į viską, mes galbūt nesame gerai pasirenę panaudoti tas gėrio jėgas, kurios yra už mūsų sintetinio žinojimo ribų.

Prieš daugelį metų vienas pagrindinių šios knygos autorių kaip pacientas pateko į mūsų ligoninę. Būnant čia jam kilo tam tikrų minčių, kurias jis tučiuojau pritaikė praktikoje.

Vėliau jis paprašė leisti jam papasakoti savo istoriją kitiems ligoninės pacientams. Šiek tiek būgštavome, bet sutikome. Mes matėme ištis įdomių atvejų. Tiesą sakant, daugelis iš jų stulbinantys. Visus, ilgai ir sunkiai dirbusius su alkoholikais, iš tikrųjų įkvepia šių žmonių nesavanaudiškumas, visiškas motyvų pasipelnyti neturėjimas ir jų bendrumo dvasia. Jie tiki savimi, o dar labiau tiki jėga, sugrąžinančia chroniškus alkoholikus nuo mirties vartų.

Savaime aišku, kad alkoholiką reikia išvaduoti nuo fizinio potraukio alkoholiui įprastinėmis procedūromis ligoninėje. Tik tuomet psichologinės priemonės būna maksimaliai naudingos.

Mes sakėme tai prieš kelerius metus ir esame dėl to tikri dabar – alkoholis veikia chroniškus alkoholikus alergiškai. Nevaldomo potraukio fenomenas būdingas tik šiems žmonėms; saikingai vartojantiems jis nepasireiškia. Alergiškiems žmonėms niekuomet ir jokių pavidalų nėra saugu vartoti alkoholį. Susiformavus įpročiui gerti ir supratus, kad jo neišsėina atsikratyti, prarandamas pasitikėjimas savimi ir atrama žmogiškajame pasaulyje. Tuomet kaupiasi problemos, kurias spręsti tampa neįmanomai sudėtinga.

Jausmingi maldavimai retai kada padeda. Alkoholikus gali sudominti ir prilaikyti tik stipri ir prasminga žinia. Beveik visais atvejais jų idealai turi būti paremti aukštesne už juos pačius Jėga, kad jie galėtų kurti gyvenimą iš naujo.

Jei kam nors atrodo, kad mes, alkoholikų ligoninių gydytojai psi-

chiatrai, esame kiek sentimentalūs, tegu pabūna kartu su mumis ligoninės įvykių kūryje, pamato tų žmonių tragedijas, netekusias vilties jų žmonas, mažus vaikus; tegu kasdien paieško išeities sprendami šias problemas – jų yra net tada, kai jie miega. Tuomet ir didžiausias cinikas nesistebėtų, kad mes pritariame ir skatiname šį sąjūdį. Turėdami ilgametę darbo patirtį jaučiame, kad nesame matę nieko paveikesnio, kas galėtų padėti šiems žmonėms grįžti į gyvenimą sėkmingiau nei šis plintantis altruistinis judėjimas.

Dažniausiai vyrai ir moterys geria todėl, kad jiems patinka alkoholio daromas poveikis. Šis pojūtis toks apgaulingas, kad po kurio laiko jie nebegali atskirti tiesos nuo apgaulės, net jei pripažįsta alkoholio žalą. Gyvenimas nuolat geriant jiems atrodo visai normalus. Jie būna neramūs, irzlūs ir nepatenkinti, kol neišgeria – tuomet patiria palengvėjimą ir palaimą. Jie mato, kaip geria kiti – jiems juk nieko bloga nenutinka. Jie nuolat pasiduoda norui išgerti (taip būna daugeliui), todėl atsiranda nenumaldomas potraukis alkoholiui. Vėliau jie išgyvena labai gerai žinomas stadijas – daugiadienės išgertuvės, pabudusios sąžinės graužatis ir tvirtas apsisprendimas daugiau nebegerti. Visa tai kartojasi daugelį kartų. Vilties pasveikti lieka labai mažai, kol žmogus nepatiria esminių psichinių pokyčių.

Kita vertus – tai gali pasirodyti keista tiems, kurie to nesuvokia, – kartą įvykus psichiniams pokyčiams tas pats pasmerktasis, turėjęs tiek daug problemų, kad buvo praradęs viltį kada nors jas išspręsti, staiga pajunta galintis lengvai valdyti savo potraukį alkoholiui. Tam reikia tik šiek tiek pastangų laikytis kelių paprastų taisyklių.

Į mane kreipdavosi žmonės su nuoširdžiais ir nevilties kupiniais prašymais: „Daugiau taip nebegaliu, gydytojai! Aš turiu viską, dėl ko verta gyventi! Aš privalau sustoti, bet negaliu! Jūs turite man padėti!“

Su šia problema susidūręs sąžiningas gydytojas kartais jaučia profesinį bejėgiškumą. Jis panaudoja visas savo žinias, tačiau to

neužtenka. Dažnas jaučia, jog tam, kad psichika iš esmės pasikeistų, nepakanka žmogaus jėgų. Nepaisant to, kad psichiatrai išgydė daugybę žmonių, mes, gydytojai, turime pripažinti: vis dėlto nedaug tenuveikėme spręsdami alkoholizmo problemą. Daugelio alkoholikų neveikia įprasti psichologiniai metodai.

Nesutinku su tais, kurie mano, kad alkoholizmas – tai proto kontrolės stoka. Aš gydžiau aibę žmonių, kurie ištisus mėnesius atkakliai spręsdavo kokią nors problemą ar verslo reikalą, kurį tam tikru metu reikėdavo atlikti. Sėkmė jau būdavo visai čia pat, tačiau dieną ar kelias dienas iki išsispręs reikalai jie išgerdavo, ir nenumaldomas potraukis iš karto tapdavo svarbesnis už visus kitus dalykus, toks svarbus, kad jie neužbaigdavo pradėtų darbų. Šie žmonės gėrė ne tam, kad užsimirštų. Jie gėrė, kad numalšintų potraukį, kurio negalėjo suvaldyti protas.

Yra daugybė atvejų, kai situacijoje, kuri susidaro dėl šio fenomeno, žmonės nustoja kovoti ir paaukoja savo gyvybes.

Sunkiausia yra klasifikuoti alkoholikus. Knygoje šito nesiekama. Mums visiems pažįstamas alkoholikų – emociškai nestabilių psichopatų – tipas. Jie nuolat ruošiasi „daugiau iš viso nebegerti“. Juos itin graužia sąžinė, jie daug kartų pasiryžta liautis, bet niekuomet galutinai neapsisprendžia.

Yra žmonių, nenorinčių pripažinti, kad jie negali gerti. Jie ieško įvairių būdų išgerti, keičia gėrimo rūšį ar aplinką. Esama žmonių, įsitikinusių, kad jie galės saugiai gerti, išbuvę kurį laiką visiškai blavūs. Yra ir visai nenuspėjamų, maniakiškai depresiškų žmonių tipas. Apie juos būtų galima parašyti visą skyrių.

Esama visais atžvilgiais normalių žmonių, išskyrus poveikį, kurį jiems daro alkoholis. Dažnai tai gabūs, protingi, draugiški žmonės.

Visiems jiems ir daugeliui kitų tipų būdingas vienas bendras simptomas: vos paragavus alkoholio, jiems kyla nenumaldomas potraukis gerti. Kaip mes spėjame, šis fenomenas gali būti alergijos apraiška.

Tuo šie žmonės skiriasi nuo kitų, jie sudaro atskirą žmonių kategoriją. Iki šiol niekam ir jokiais mums žinomais gydymo metodais nepavyko to įveikti. Vienintelė pagalba, kurią galime pasiūlyti, yra visiškas susilaikymas nuo alkoholio.

Šis teiginys tučtuojau bloškia mus į karštų ginčų sūkurį. Išsakyta labai daug „už“ ir „prieš“, tačiau daugelis gydytojų mano, kad chroniški alkoholikai yra pasmerkti.

Kur išeitis? Galbūt geriausiai atsakyčiau papasakojęs apie vieną patyrimą.

Maždaug metai prieš šį įvykį vienas vyras buvo atvežtas gydyti nuo chroniško alkoholizmo. Jis buvo kiek apsigydęs skrandžio kraujoplūdį, bet atrodė, kad jo psichika patologiškai degradavusi. Gyvenime jis buvo praradęs viską, kas vertinga, ir, galima sakyti, gyveno vien tam, kad gertų. Jis atvirai pripažino nepuoselėjęs jokių vilčių. Po detoksikacijos buvo nustatyta, kad negrįžtamų pokyčių smegenyse nėra. Žmogus priėmė šioje knygoje pateiktą programą. Po metų jis man paskambino, norėjo pasimatyti. Aš patyriau labai keistą jausmą. Pažinau tą žmogų iš vardo, vos atpažinau jo bruožus, bet tuo panašumas ir baigėsi. Iš drebančio, netekusio vilties vyro pakrikusiais nervais jis virto trykštančiu pasitikėjimu savimi, viskuo patenkintu žmogumi. Pakalbėjau su juo, bet taip ir negalėjau patikėti, kad pažinojau jį anksčiau. Man jis buvo ir liko nepažįstamasis. Praėjo daug laiko, alkoholio jis nevartoja iki šiol.

Kai mano protui reikia įkvėpimo, dažnai mąstau apie kitą atvejį, kurį patyriau su žinomu Niujorko gydytoju. Pacientas pats sau nustatė diagnozę. Nusprendęs, kad situacija beviltiška, ir pasiryžęs mirti, jis pasislėpė apleistoje daržinėje. Jį išgelbėjo paieškos grupė ir beviltiškos būklės atvežė į mūsų ligoninę. Atsigavęs fiziškai jis man pareiškė, kad gydymas yra jėgų švaistymas, nes aš, kaip ir visi iki šiol sutikti gydytojai, negaliu garantuoti jam, kad ateityje jis turės „valios stiprybės“ atsisipirti postūmiui gerti.

Jo problemos, susijusios su alkoholiu, buvo tokios painios, o depresija tokia gili, kad mes buvome užtikrinti – jam galėtų padėti tik vadinamoji „moralės psichologija“. Bet turėjome abejonių, ar ir ji bus veiksminga.

Vis dėlto jis pasidavė šios knygos idėjoms ir jau labai daug metų negeria nė lašo. Retkarčiais jį sutinku – jis puikus pavyzdys vyro, su kuriuo kiekvienas norėtų turėti reikalų.

Nuoširdžiai patariu kiekvienam alkoholikui įdėmiai perskaityti visą knygą. Galbūt pradžioje jie šaipysis, tačiau perskaitę veikiausiai melsis.

Viljamas D. Silkvortas, medicinos daktaras

BILO ISTORIJA

NAUJOSIOS ANGLIJOS mieste, į kurį paskyrė mus, jaunus karininkus iš Platsburgo, buvo juntamas karo karštis. Mes jau-tėmės pamaloninti, kone didvyriai, kai gerbiami miesto gy-ventojai priimdavo mus savo namuose. Meilė, pripažinimas, karas – didingos akimirkos, pramaišiui su pasilinksminimais. Pagaliau aš pajutau gyvenimo skonį, o besilinksmindamas at-radau alkoholį. Aš užmiršau griežtą namiškių nuomonę ir jų perspėjimus dėl gėrimo. Po kurio laiko mes išplaukėme už Atlanto. Buvau labai vienišas ir toliau gėriau alkoholį.

Išsilaipinome Anglijoje. Kartą apsilankiau Vinčesterio ka-tedroje. Ten labai susijaudinau; išėjau paklaidžioti aplinkui. Mano dėmesį patraukė seno kapo akmuo, ant kurio buvo keistos eilės:

*Čia ilsisi Hempšyro grenadierius
Kurį mirtis pakirto vietoj
Šalto alaus lig dugno neišgėrus
Šaunaus kareivio atminimas neišblės
Ar būtų kritęs mūšy nuo muškietos
Ar nuo taurės*

Nelaimę pranašaujantis įspėjimas, bet aš nekreipiau dėmesio.

Dvidešimt dvejų metų ir jau karo veteranas, aš pagaliau grį-žau namo. Maniau esąs lyderis: ar mano kovos draugai nero-dė man ypatingos pagarbos ženklų? Įsivaizdavau, jog mano talentas leis vadovauti milžiniškam verslui, kurį tvarkysiu vi-siškai pasitikėdamas savimi.

Ėmiau lankyti vakarinius teisės kursus ir įsidarbinau analitiku laidavimo kompanijoje. Ryžtas nugalėti trykšte tryško. Aš įrodysiu pasauliui, ko esu vertas. Darbo reikalai atvedė mane į Volstritą. Pamažu ėmiau domėtis birža. Daugelis žmonių čia prarado pinigus, tačiau kai kurie tapo labai turtingi. Kodėl ne aš? Studijavau ekonomiką ir verslą, taip pat ir teisę. Buvau potencialus alkoholikas ir vos neiškritau iš teisės kursų. Per vieną baigiamųjų egzaminų buvau toks girtas, kad negalėjau nei mąstyti, nei rašyti. Nors gėriau dar ne daugiadienėmis, gėrimas jau kėlė nerimą mano žmonai. Mes ilgai kalbėdavomės, išsklaidydavau jos nuogastavimus pasakodamas, kad genijai sukūrė geriausius darbus būdami girti; būtent taip gimė daugelis didingų filosofinių idėjų.

Dar nebaigęs studijų, aš jau žinojau, kad teisė – ne man. Mane buvo įsukęs viliojantis Volstrito verpetas. Aš žavėjauosi verslo ir finansų lyderiais. Iš girtavimo ir spekuliacijų lydinio ėmiau kaldintis ginklą, kuris vieną dieną sugrįš it bumerangas ir vos nesudraskys manęs į skutus. Gyvendami kukliai, mes su žmona susitaupėme 1000 dolerių. Jie buvo investuoti į tuo metu pigius ir ganėtinai nepopuliarius vertybinius popierius. Aš teisingai numačiau, kad vieną dieną jų vertė labai pakils. Nors savo draugų maklerių nepavyko įtikinti, kad pasiūstų mane apžiūrėti padėties gamyklose ir administracijose, mes su žmona vis tiek nusprendėme vykti. Buvau įsitikinęs, jog daugelis žmonių praranda pinigus biržose dėl to, kad nepaiso rinkos. Vėliau susigalvojau ir daugiau priežasčių.

Metėme visus darbus ir išburzgėme motociklą, į priekabą sugrūdę palapinę, antklodes, drabužių ir tris storiausius finansų tarnybos žinytus. Draugai laikė mus pamišėliais. Galbūt jie buvo teisūs. Man sekėsi spekuliuoti, taigi turėjome šiek tiek pinigų. Tačiau nenorėdami prarasti savo santaupų, mė-

nesį padirbėjome ūkyje. Ilgą laiką po to neturėjau jokio garbingo darbo. Per metus apkeliavome visus Jungtinių Valstijų rytus. Mano ataskaitos Volstritui kelionei pasibaigus išrūpino vietą jame, taip pat ir galimybę gausiai leisti pinigų. Tais metais mano veikla mus praturtino ir davė keletą tūkstančių dolerių pelno.

Paskui dar kelerius metus likimas žėrė pinigų ir pripažinimą. Padariau karjerą. Mano nuovokumą ir idėjas dažnai vainikuodavo milijonai vertybiniais popieriais. Didžiulis ekonominis pakilimas trečiojo dešimtmečio pabaigoje kaitino ir įkvėpė. O gėrimas jau buvo tapęs svarbiu gyvenimą skaidrinančiu dalyku. Prabangiuose džiaz klubuose netilo triukšmingos kalbos. Kiekvienas išleisdavome tūkstančius ir taukdavome apie milijonus. Pašaipūnai galėjo tyčiotis – mes juos siūsdavome velniop. Aš susiradau daugybę draugužių.

Gėriau vis daugiau, gerdavau ištisas dienas ir beveik kiekvieną naktį. Kai draugai imdavo priekaištauti, mes susipykdavome, ir aš tapau vienišu vilku. Mūsų ištaingiuose namuose įvyko daug liūdny scenų. Tikros neištikimybės išvengiau tik dėl pareigos jausmo žmonai. Kartais nuo tokių keblių padėčių mane apsaugodavo tai, kad būdavau visiškai girtas.

1929-aisiais karštligiškai susidomėjau golfu. Tuoju pat išvykome į užmiestį, ir mano žmona džiūgavo, kai nurungdavau net Valterį Hageną. Bet alkoholis įveikė mane greičiau nei aš Valterį. Rytais būdavau nervingas. Golfas netrukdyti kasdien ir kasnakt. Buvo smagu sukinėtis prašmatniame golfo lauke, kuris kadaise man, jaunikliui, kėlė susižavėjimą. Aš nepriekaištingai įdegiau saulėje, kaip įdega pasiturintieji. Vietinis bankininkas su smagiu skepsiu stebėjo, kaip jo kasoje švaistausi stambiais sumomis.

Netikėtai 1929-ųjų spalį Niujorko biržoje prasidėjo tikras

pragaras. Po vienos tokios pragariškos dienos svirduliuavau iš viešbučio baro į maklerių kontorą. Buvo aštuonios vakaro – praėjo penkios valandos nuo biržos uždarymo. Telegrafo aparatas tebekaukšėjo. Aš spoksojau į juostos atkarpą su įrašu XYZ-32. Dar ši rytą buvo 52. Aš buvau žuvęs, mano draugai taip pat. Laikraščiai mirgėjo pranešimais apie savižudžius, iššokusius iš finansų centro dangoraižių. Man tai kėlė šleikštulį. Aš nenorėjau žudytis. Grįžau į barą. Bičiuliai nuo dešimtos ryto prarado keletą milijonų – na ir kas? Rytoj išauš kita diena. Begeriant grįžo seniai pažįstamas įnirtingas ryžtas nugalėti.

Kitą rytą paskambinau draugui į Monrealį. Jam dar buvo likę krūvos pinigų. Jo manymu, man vertėjo atvykti į Kanadą. Ten visą pavasarį gyvenome kaip buvome įpratę. Jaučiausi lyg Napoleonas po Elbės mūšio. Šv. Elenos sala ne man! Tačiau mane vėl įtraukė gėrimas, ir dosnūs draugas buvo priverstas mane atleisti. Tąkart mes tikrai likome be pinigų.

Išvykome gyventi pas žmonos tėvus. Susiradau darbą; vėliau jo netekau dėl peštynių su taksistu. Mano laimei, niekas negalėjo numatyti, kad neturėsiu rimtesnio darbo ateinančius penkerius metus ir tik retsykiais nuo manęs nedvelks alkoholiu. Žmona įsidarbino prekybos centre. Ji grįždavo namo išsekusi ir rasdavo mane girtą. Tapau nepageidautinu įkyruoliu maklerių kontorose.

Alkoholis liovėsi būti prabanga; jis tapo būtinas. Du, labai dažnai ir trys buteliai naminės buvo kasdienybė. Kartais smulkūs sandėriai atnešdavo vieną kitą šimtą dolerių, jais aš susimokėdavau sąskaitas baruose ir kavinukėse. Tam nebuvo pabaigos. PabUSDavau anksti rytą krečiamas drebulio. Reikėdavo stiklinės džino ir pusės tuzino butelių alaus, kad galėčiau ko nors užkąsti pusryčiams. Nepaisant to, vis dar maniau galintis valdyti situaciją. Tarpsniai, kai būdavau blaivus, atnaujindavo žmonos viltis.

Laikui bėgant reikalai vis prastėjo. Namų areštavo kredito kompanija, pasimirė uošvė, žmona ir uošvis susirgo.

Tuomet man pasitaikė daug žadanti galimybė praturtėti. 1932 metais akcijų kursas buvo žemiausias. Man kažkaip pavyko suburti grupelę pirkėjų, tikėjausi pasidalyti nemažą pelną. Tada prisigėriau iki žemės graibymo, ir ši galimybė išgaravo.

Aš pramerčiau akis. Reikia sustoti. Pamačiau, kad daugiau gerti nebegaliu. „Užrišau“ visiems laikams. Prieš tai buvau davęs daugybę saldžių pažadų, tačiau mano žmona suprato, jog šįkart imuosi rimtai. Ir aš rimtai susiėmiau.

Netrukus po to grįžau namo girtas. Aš visai nebekovojau. Kur dingo mano tvirtas apsisprendimas? Aš paprasčiausiai nesupratau, kas įvyko. Man tai netilpo į galvą. Kažkas pasiūlė išgerti ir aš neatsisakiau. Ar buvau pamišęs? Ėmiau galvoti, kad prie tokios pasibaisėtinos būsenos priėjau, praradęs gebėjimą numatyti padarinius.

Ryžausi pabandyti dar kartą. Praėjo šiek tiek laiko, ir mano pasitikėjimą savo jėgomis ėmė keisti pasipūtimas. Barai tuokart nerūpėjo. Dabar turiu tai, ko reikia! Vieną dieną užsukau į kavinę paskambinti. Netrukus jau šlitinėjau prie baro, klausdamas savęs, kaipgi tai atsitiko. Viskis mušė į galvą, ir aš pasakiau sau, kad kitą kartą pavyks susilaikyti. O dabar galiu sau leisti nusigerti. Taip ir padariau.

Niekada neužmiršiu sąžinės graužaties, siaubo ir nevilties, kuriuos patyriau kitą rytą. Ryžto grumtis nebebuvo likę. Mano smegenys nesuvaldomai virė, apėmė siaubinga artėjančios katastrofos nuojauta. Auštant vos ne vos įsidrąsindavau pereiti gatvę, nes bijojau susmukti ir būti pervažiuotas ankstyvo ryto sunkvežimio. Visą naktį veikianti užėiga parūpindavo man tuziną stiklų alaus, ir išstampytus nervus pagaliau pavykdavo nuraminti. Iš rytinių laikraščių sužinodavau, kad rinkoje vėl

užvirė pragaras. Gerai, manyje taip pat. Rinka atsigaus, o aš nebe. Tai buvo sunku suvokti. Gal man nusižudyti? Ne, ne dabar. Man maišėsi protas. Džinas viską sutvarkys. Du buteliai ir – užmarštis.

Protas ir kūnas yra nuostabūs mechanizmai – jie ištverė šią agoniją dar dvejus metus. Apimtas rytinio siaubo ir beprotybės, kartais iškraustydavau ir taip varganą žmonos piniginę. Apsvaigęs vėl svyruodavau prieš atvirą langą ar vaistinėlę su nuodais, keikdamas save už silpnavališkumą. Mes važiuodavome į kaimą, vėl grįždavome – abu su žmona bėgome nuo situacijos. Viena naktis buvo siaubinga, kenčiau pragariškas kūno ir proto kančias, bijojau, kad iššoksiu pro langą su visais rėmais ir stiklais. Kažkaip pavyko nuvilkti čiuzinį į apatinį aukštą, – kad staiga neiššokčiau. Atvažiavo gydytojas ir davė stiprių raminamųjų. Kitą dieną jis rado mane geriantį džiną kartu su vaistais. Šis derinys mikliai mane parklupdė. Žmonės baiminosi, kad man pasimaišė protas. Aš taip pat. Gerdamas beveik iš viso nevalgydavau, sublogau 40 svarų*.

Mano svainis buvo gydytojas. Jo ir motinos dėka buvau paguldytas į žinomą ligoninę, kurioje fiziškai ir psichologiškai reabilituodavo alkoholikus. Gydymas vadinamuoju „be-ladonos“ metodu prašviesino mano smegenis. Labai padėjo vandens terapija ir lengva mankšta. O geriausia buvo tai, kad sutikau gydytoją, kuris paaiškino, jog esu savanaudis kvailys ir rimtai sergu kūno ir proto liga.

Man šiek tiek palengvėjo sužinojus, kad alkoholikų valia nepaprastai susilpnėja, kai susiduria su alkoholiu, tačiau dažnai išlieka stipri kitose srityse. Tai paaiškino mano neįtikėtiną elgesį, kai žūtbūtinai norėdavau nustoti gerti. Tai suvokęs, žvelgiau į ateitį su didele viltimi. Tris ar keturis mėnesius viskas

* Apie 18 kg (*red. past.*).

ėjosi kaip sviestu patepta. Nuolat eidavau į miestą ir net užsidirbdavau šiek tiek pinigų. Dabar žinojau atsakymą – man reikia pažinti save.

Bet nepažinau: atėjo baisi diena, kai vėl prisigėriau. Mano žlungančios moralės ir fizinės sveikatos kreivė krito kaip šuolyje su slidėmis. Po kurio laiko vėl pakliuvau į ligoninę. Atrodė, tai pabaiga, galas. Nusikamavusiai ir netekusiai vilties žmonai buvo pasakyta, kad visa tai baigsis širdies nepakankamumu apėmus baltajai karštinei arba man suskystės smegenys. Tai įvyks per metus. Greitai ji turės mane laidoti arba atiduoti į beprotnamį.

Man to nereikėjo nė sakyti. Pats žinojau ir beveik norėjau, kad taip būtų. Tai buvo triuškinantis smūgis mano savigarbai. Aš, buvęs tokios geros nuomonės apie save ir savo gabumus, gebėjęs įveikti kliūtis, galiausiai buvau įspraustas į kampą. Dabar pasinersiu į tamsą ir įsiliesiu į begalinę procesiją latrų, iškeliausių ten iki manęs. Mąščiau apie savo vargšę žmoną. Nepaisant visko, būta daug laimingų akimirkų. Viską būčiau atidavęs, kad atlyginčiau jai skriaudas. Dabar viskas buvo baigta.

Žodžiais nenupasakosi vienišumo ir nevilties, kurią jatau apimtas karčios ir klampios savigailos. Grimздаu į akivarą. Aš susidūriau su varžovu, kuris mane įveikė. Alkoholis tapo mano valdovu.

Iš ligoninės išėjau palūžęs, visas drebantis. Baimė šiek tiek prablaivė. Paskui užėjo klastinga pirmosios taurelės beprotybė. 1934 metais, Pirmojo pasaulinio karo paliaubų minėjimo dieną, vėl ėmiausi savo. Visi susitaikė su mintimi, kad mane reikia kur nors uždaryti, kitaip klupinėsiu iki savo liūdno galo. Kaip tamsu prieš aušrą! Iš tikrųjų tai buvo mano paskutinių išgytųjų pradžia. Greitai aš būsiu perkeltas į tai, ką pavadinčiau ketvirtuoju būties matmeniu. Aš iš naujo

pažinsiu laimę ir ramybę, tapsiu reikalingas, pamažėl mano gyvenimas ims gerėti.

To niūraus lapkričio pabaigoje sėdėjau virtuvėje ir gėriau. Su tikru pasitenkinimu mąsčiau, kad namuose prislapstyta gnetinai džino, jo man užteks visai nakčiai ir dar kitai dienai. Žmona buvo darbe. Svarsčiau, ar išdrįsiu paslėpti pilną butelį džino mūsų lovos galvūgalyje. Jo man prireiks auštant.

Apmąstymus nutraukė telefono skambutis. Senas mokyklos laikų draugas žvaliu balsu paklausė, ar galėtų užėiti. Jis buvo blaivus. Neprisiminiau, kad jis kada būtų atvykęs į Niujorką negirtas. Buvau nustebintas. Sklandė gandai, kad jis uždarytas dėl alkoholinės beprotybės. Stebėjausi, kaip jam pavyko ištrūkti. Žinoma, jis papietaus su manimi, ir aš galėsiu nesislapstydamas su juo išgerti. Man nerūpėjo draugo gerovė, mintimis stengiausi susigrąžinti anų laikų dvasią. Buvo metas, kai mes išsinuomojome lėktuvą, kad galėtume grįžti iš padūkusio nugėrimo. Jo atvykimas buvo oazė tuščioje beprasmybės dykumoje. Kaip tik oazė! Girtuokliai tokie.

Atidariau duris. Jis stovėjo žvalus ir švytintis. Kažkas neįprasto buvo jo akyse. Jis atrodė nesuvokiamai pasikeitęs. Kas atsitiko?

Per stalą pastūmėjau stiklą. Jis atsisakė. Nusivylęs ir susidomėjęs stebėjau – kas vyrukui pasidarė? Jis buvo nepanašus į save.

„Pala, kas atsitiko?“ – pasiteiravau.

Jis žiūrėjo tiesiai į mane. Paprastai šypsodamasis atsakė: „Aš igijau religiją“.

Buvau priblokštas. Štai kas! Praėjusią vasarą – pamišęs dėl alkoholio, o dabar, kaip įtariau, pasimaišęs dėl religijos. Jo akys keistai spindėjo. Taip, seną daugužį apėmė nauja aistra. Telaimina jį Dievas, tegu sau pliauškia! Be to, man džino pakaks ilgiau nei truks jo pamokslavimai.

Tačiau jis netuščiažodžiavo. Dalykiškai papasakojo, kaip du vyrai atvyko į teismą ir įtikino teisėją, kad šis kol kas neuždarytų jo į beprotnamį. Jie kalbėjo apie paprastą tikėjimą ir apie praktinę veiksmų programą. Tai įvyko prieš du mėnesius, ir štai – akivaizdus rezultatas. Tai veikė!

Jis atvykęs perduoti man savo patirtį – jei tik man tai rūpi. Buvau pritrenktas, tačiau susidomėjau. Man iš tikrųjų rūpėjo. Privalėjo rūpėti, nes aš nebeturėjau vilties.

Jis kalbėjo valandų valandas. Prieš mane iškilo vaikystės prisiminimai. Tariausi girdįs pamokslininko balsą, kai ramų sekmadienį sėdėjau kitoje kelio pusėje ant kalvos šlaito. Ten buvo pasiūlyta duoti blaivybės įžadą, bet aš nesutikau. Prisiminiau, kaip mano senelis nepiktai pašiepdavo kai kuriuos bažnyčios žmones ir jų darbus; jo įsitikinimą, jog iš tikro visata turi savo muziką, ir ne pamokslininko teisę nurodinėti, kaip tos muzikos klausytis; jo drąsą kalbėti apie šiuos dalykus prieš pat mirtį. Iš praeities kilo prisiminimai. Man užgniaužė gerklę.

Vėl atmintyje iškilo ir karo laikų diena senojoje Vinčesterio katedroje.

Visada tikėjau, kad yra Jėga, galingesnė už mane. Dažnai mąstydavau apie šiuos dalykus. Nebuvau ateistas. Jų tėra ne daug, nes tuomet tektų aklai tikėti keistu teiginiu, kad visata atsirado iš nieko ir be tikslo juda į niekur. Mano garbinami mąstytojai – chemikai, astronomai, net evoliucionistai – kalbėjo apie įvairius dėsnius ir mus veikiančias jėgas. Nepaisant prieštaringų įrodymų, beveik neabejojau, kad visa ko pagrindas yra didingas tikslas ir ritmas. Kaip gali būti tiek daug tikslų ir nekintamų dėsnių, jei nėra proto? Tiesiog tikėjau Visatos Dvasia, kuri nepavaldi laikui ir neribota. Toliau mano mintys nesiekė.

Šioje vietoje atsiribodavau nuo dvasininkų ir visų religijų.

Kai jie kalbėdavo apie Dievą man asmeniškai, apie Dievą, kuris yra meilė, viršžmogiška jėga ir prasmė, aš susierzindavau, o mano protas su trenksmu užsisklėsdavo nuo tokios teorijos.

Kristų laikiau neabejotinai didžiu žmogumi, tik maniau, kad Jo išpažinėjai ne itin stropiai Juo seka. Jo moralinis mokymas – puikus. Pritaikiau sau parankiausias ir ne itin sudėtingas jo vietas, o kitų tiesų nepaisiau.

Man buvo bjauru pagalvojus apie kadaise dėl religinių kivirčų kilusius karus, raganų deginimą ant laužo ir sofistiką. Nuoširdžiai abejočiau, ar žmonijos religijos atnešė ką nors gero. Sprendžiant pagal tai, ką per karą mačiau Europoje, vėliau ir kitur, Dievo galia žmonėms rodėsi visai nereikšminga, o žmonių brolystė – niūrus pokštas. Jei egzistuoja Šėtonas, tai visatos bosas yra būtent jis. Nėra abejonių, jis mane valdo.

Bet mano draugas sėdėjo priešais ir dalykiškai aiškino, kad Dievas jo labai padarė tai, ko jis pats niekada nebūtų dėl savęs padaręs. Jo žmogiškoji valia buvo palūžusi. Gydytojai pripažino jį esant nepagydomą. Visuomenė buvo pasiruošusi jį izoliuoti. Kaip ir aš, jis buvo pripažinęs visišką savo pralaimėjimą. Vėliau, tiesą sakant, buvo prikeltas iš numirusiųjų, o netrukus grąžintas iš šiukšlyno į gyvenimą, daug geresnį už patį geriausią, kokį jam kada nors teko patirti!

Ar galėjo tokia jėga kilti iš jo paties? Akivaizdu, kad ne. Jis neturėjo jėgų daugiau, negu aš tą minutę; manyje jų nebebuvo visai.

Tai pribloškė. Atrodo, tikintieji vis dėlto teisūs. Žmogaus širdyje kažkas iš tiesų pasidarbavo ir padarė tai, kas atrodė neįmanoma. Čia pat iš esmės permaščiau savo nuomonę apie stebuklus. Nesvarbu suplėkusi praeitis; tiesiai prieš mane prie virtuvės stalo sėdėjo tikras stebuklas. Jis skelbė gerąją žinią.

Mačiau, kad draugas buvo pasikeitęs iš vidaus, ir ne tik. Jis stovėjo ant visai kito pamato. Jo šaknys buvo suleistos į naują žemę.

Nepaisant to, jog mačiau, kaip smarkiai pasikeitęs draugas, manyje dar buvo likę senų išankstinių nuostatų. Žodis „Dievas“ vis dar kėlė tikrą antipatiją. Nuskambėjus minčiai, kad Dievas gali būti tiesiog manyje, šis jausmas tik stiprėjo. Galėjau sutikti su tokiomis sampratomis kaip *k u r i a n t i s p r o t a s*, *v i s a t o s p r o t a s a r g a m t o s d v a s i a*, tačiau priešinausi minčiai apie dangaus Valdovą, kad ir su kokia meile Jis mane valdytų. Nuo to laiko man teko kalbėtis su daugybe žmonių, kurie jautėsi panašiai.

Draugas pakišo mintį, kuri tuomet atrodė labai neįprasta. Jis pasakė: „*Kodėl tau nepasirinkus savos Dievo sampratos?*“

Šis teiginys išmušė mane iš vėžių. Jis sutirpdė ledinį proto kalną, kurio šešėlyje gyvenau ir krūpčiojau daugelį metų. Pagaliau mane nušvietė saulė.

Man tereikėjo norėti tikėti Jėga, galingesne už mane patį. Pradžiai iš manęs nebuvo nieko daugiau reikalaujama. Pajutau, kad nuo šio momento gali prasidėti brendimas. Turėdamas pamatą – norą, galėčiau ant jo statyti tai, ką mačiau turint savo draugą. Ar to norėčiau? Žinoma!

Taip aš buvau įtikintas, kad Dievas rūpinasi mumis, žmonėmis, tuomet, kai mes iš tikrųjų to trokštame. Galų gale aš tai supratau, pajaučiau, patikėjau. Išdidumo ir išankstinių nuostatų šydas nukrito nuo akių. Išvydau naują pasaulį.

Staiga pasidarė aiški tikroji mano potyrio anoje katedroje prasmė. Tą akimirką man reikėjo Dievo, aš jo norėjau. Jaučiau nuolankų norą patirti Jį savyje – ir Jis atėjo. Tačiau greitai Jo artumo jausmą nuslopino mano viduje siautęs žemiškas šurmulys. Nuo tada taip buvo visą laiką. Koks aklas buvau!

Ligoninėje mane paskutinį kartą atskyrė nuo alkoholio. Gydymo būtinai reikėjo, nes buvo atsiradę baltosios karštinės požymių.

Tuomet nuolankiai pasiūliau save Dievui, kaip Jį tada supratau, kad darytų su manimi ką nori. Aš be jokių išlygų atsidaviau Jo globai ir vadovavimui. Pirmą kartą pripažinau, jog esu niekas; be Jo aš žuves. Drąsiai prisipažinau savo nuodėmes ir pasiryžau neseniai surastam d r a u g u i leisti jas išrauti su šaknimis. Nuo to laiko aš nė karto negėriau.

Mane aplankė klasės draugas, ir aš papasakojau jam apie visas savo problemas ir ydas. Mes sudarėme sąrašą žmonių, kuriuos įskaudinau ar kuriems jaučiau apmaudą. Pasakiau, jog esu visiškai pasiryžęs kreiptis į tuos asmenis, pripažinti, kur buvau neteisus, ir nė vieno nekritikuoti. Buvau pasirengęs viską atitaisyti, kiek leis mano galimybės.

Turėjau patikrinti savo mąstymą pagal naująją Dievo sampratą. Įprastinį žinojimą pakeitė neįprastas. Kai abejodavau, sėdėdavau ramiai ir tik prašydavau Jo parodyti kryptį ir duoti jėgų susidoroti su problema taip, kaip Jis norėtų. Niekuomet nieko neprašiau sau, išskyrus atvejus, kai gavęs tai, ko prašau, galėčiau būti naudingas kitiems. Tik tuomet galėjau tikėtis išsipildymo, ir ne tik.

Mano draugas patikino, kad atlikęs visa tai aš užmegsiu visiškai naują ryšį su Kūrėju, nutuoksiu, kaip reikia gyventi, ir tai padės išspręsti visas mano problemas. Svarbiausios sąlygos laikytis ir įtvirtinti naująjį gyvenimo būdą buvo tikėjimas Dievo jėga, didelis noras, sąžiningumas ir nuolankumas.

Paprasta, tačiau nelengva. Viskas turi savo kainą. Tai reiškė atsisakyti savanaudiškumo. Visame kame aš turiu kreiptis į šviesos Tėvą, kuris mums visiems vadovauja.

Tai buvo revoliucingi ir drastiški siūlymai, bet tą akimirką,

kai visiškai juos priėmiau, patyriau sukrečiantį poveikį. Ir pergalės jausmą, lydimą tokios ramybės ir giedros, kokios niekad nebuvau patyręs. Tai buvo visiškas pasitikėjimas. Jaučiausi tartum pakylėtas stipraus, gaivaus, nuo kalnų viršūnių padvelkusio vėjo. Į daugelio žmonių gyvenimus Dievas ateina pamažu, bet man Jo poveikis buvo staigus ir gilus.

Akimirksnį buvau išsigandęs ir pasikviečiau bičiulį gydytoją paklausti, ar vis dar esu sveiko proto. Jis manęs klausėsi nustebęs. Galiausiai papurtė galvą ir tarė: „Tau atsitiko kažkas tokio, ko aš nesuprantu. Bet tau geriau to laikytis. Bet kas yra geriau negu tai, kas buvo seniau“. Dabar gerasis gydytojas sutinka daug šitai patyrusių žmonių. Jis žino, kad tai tikra.

Gulint ligoninėje man toptelėjo mintis, kad tebėra tūkstančiai beviltiškų alkoholikų, kurie galbūt taptų laimingi gavę tai, kas taip dosniai buvo atseikėta man. Gal kam nors iš jų aš galiu padėti? Jie savo ruožtu galėtų padėti kitiems.

Mano draugas pabrėžė, jog besąlygiškai būtina vadovautis šiomis nuostatomis visuose darbuose. Būtina elgtis su kitais taip, kaip jis elgėsi su manimi. Jis sakė, kad tikėjimas be darbų yra negyvas. Kokia gąsdinanti tiesa alkoholikui! Jei nepavyksta tobulinti ir turtinti dvasinį gyvenimą dirbant ir aukojantis dėl kitų, ateityje alkoholikas gali neišgyventi, patyręs išbandymų ir sunkumų. Jei nesiims veikti, tikrai vėl gers, o jei gers, tai, be abejo, mirs. Tuomet tikėjimas tiesiogine prasme bus miręs. Su mumis yra tik šitaip.

Drauge su žmona entuziastingai atsidavėme idėjai padėti kitiems alkoholikams spręsti jų problemas. Reikalai klostėsi man palankiai, nes mano senieji verslo partneriai buvo nusiteikę skeptiškai dar pusantrų metų – tuo laiku gaudavau mažai darbo. Jaučiausi ne itin gerai, mane kankino savigaila ir apmaudo antplūdžiai. Kartais visa tai vos nepastūmėdavo gerti, bet aš

greitai supratau, jog tuomet kai nepadeda nė viena priemonė, gelbsti darbas su kitu alkoholiku. Apėmus nevilčiai, lankydavusi savo senojoje ligoninėje. Kalbėdamas su ten esančiais žmonėmis, neįtikėtinai atsigaudavau ir vėl atsistodavau ant kojų. Tai buvo būdas gyventi sunkią akimirką, – jis pasiteisino.

Taip mes įgijome daug draugų. Mūsų draugija ėmė plėstis, buvo malonu jaustis jos dalimi. Gyvenimo džiaugsmas nesitraukdavo net tada, kai aplinkybės gniuždė ir buvo sunku. Pažinojau šimtus šeimų, pradėjusių eiti keliu, kuris tikrai kur nors veda; mačiau daug neįmanomų šeimyninių situacijų, kurios pamažu laimingai sprendėsi, nyko tarpusavio vaidai ir kartėlis. Man teko matyti vyrų, kurie grįžo iš beprotnamių ir užėmė deramą vietą savo šeimose ir visuomenėje. Verslininkai, įvairių profesijų žmonės atgavo reputaciją. Vargu ar buvo kokių nemalonumų, bėdų, kurių mes nebūtume įveikę. Viename Vakarų mieste ir jo apylinkėse yra tūkstantis mūsų ir mūsų šeimų narių. Mes susitinkame dažnai, taigi draugijos ieškantys naujokai nesunkiai ją randa. Šiuose neformaliuose susirinkimuose galima pamatyti nuo 50 iki 200 žmonių. Didėja mūsų skaičius ir įtaka.*

Girti alkoholikai nėra patrauklūs. Su jais būna nemažai vargo, kartais jie komiški, kartais – tragiški. Vienas vargšas vyriškis nusižudė tiesiog mano namuose. Jis negalėjo ar nenorėjo gyventi taip, kaip mes.

Vis dėlto šis darbas teikia be galo daug malonumo. Įtariu, kai kurie bus priblokšti dėl mūsų tariamai žemiškų rūpesčių ir lengvabūdiškumo. Tačiau po tuo glūdi nepermaldaujama rimtis. Tiek mumyse, tiek per mus visas dvidešimt keturias valandas turi veikti tikėjimas, kitaip mes pražūsime.

* 2022 m. AA draugiją sudaro daugiau nei 123 000 grupių (red.; žr.: www.aa.org).

Daugelis jaučiame, kad daugiau nebereikia ieškoti utopijos. Mes ją turime tiesiog čia ir dabar. Kiekvieną dieną paprasta mano draugo kalba mūsų virtuvėje sklinda vis platėjančiam ratui, nešdama ramybę ir gerą valią žmonėms šioje žemėje.

*Bilas V., vienas iš AA įkūrėjų,
mirė 1971 m. sausio 24 d.*

YRA IŠEITIS

MES, ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI, pažįstame tūkstančius vyrų ir moterų, kurie kadaise buvo tokie pat beviltiški, kaip Bilas. Beveik visi jie pasveiko. Jie surado būdą išspręsti gėrimo problemą.

Mes esame eiliniai amerikiečiai. Tarp mūsų yra visų šalies gyventojų sluoksnių ir daugelio profesijų atstovų, turinčių skirtingą politinę, ekonominę, socialinę ir religinę patirtį. Įprastinėmis sąlygomis mes niekuomet nebendrautume. Mus vienija draugija, bičiulystė ir supratimas – tai neapsakomai puiku. Mes panašūs į didžiulio sudužusio laivo keleivius išsigelbėjimo akimirką, kai visus – nuo triumo iki kapitono tiltelio – sieja draugystės, džiaugsmo ir lygybės jausmai. Tačiau, skirtingai nuo kitų keleivių, mūsų džiaugsmas išsigelbėjus nuo ligos neslūgsta dar ilgai po to, kai išsiskirstome ir patraukiame kiekvienas savo keliu. Bendrai išgyvento pavojaus jausmas yra mus siejantis galingas ryšys. Tačiau toks jausmas kitu atveju niekad nesutelktų taip, kaip sutelkti esame mes.

Nepaprastai svarbus faktas kiekvienam yra tai, kad mes radome bendrą išeitį. Mes einame keliu, kuriame galime visiškai sutarti ir veikti išvien, broliškai ir darniai. Tai stipri žinia, kurią ši knyga perduoda kenčiantiems nuo alkoholizmo.

Tokio pobūdžio liga – mes įsitikinome, jog tai liga – paliečia mūsų artimuosius, kaip nė viena kita žmonių negalė. Jeigu žmogus serga vėžiu, visi jo gailisi, niekas nepyksta ir neįžeidinėja. Visai kitaip yra alkoholizmo atveju. Ši liga naikina visas gyvenimo vertybes. Ji paliečia visus, kurių gyvenimas vienaip

ar kitaip susijęs su jos kankiniais. Ji sukelia nesutarimus, stiprų apmaudą, finansinį nesaugumą, draugų ir bendradarbių pasibjaurėjimą, luošina nekaltų vaikų gyvenimus, liūdina žmonas ir tėvus; kiekvienas ši sąrašą gali dar papildyti.

Tikimės, ši knyga suteiks žinių ir paguodos tiems, kurie tai išgyvena ar galbūt išgyvens. Tokių daug.

Itin kompetentingi psichiatrai, turėję reikalų su mumis, suprato, jog kartais neįmanoma įtikinti alkoholiką atvirai aptarti jo būklę. Keistas dalykas, tačiau dar labiau nei psichiatrui ar gydytojui mes neprieinami žmonoms, tėvams ir artimiausiems draugams.

Tačiau buvęs girtuoklis, kuris rado šią išeitį, deramai remdamasis faktais apie save, dažniausiai per kelias valandas gali įgauti kito alkoholiko pasitikėjimą. Be šio pasitikėjimo visai nieko ar beveik nieko padaryti neįmanoma.

Bandantis kalbėtis žmogus išgyveno tokių pačių sunkumų, todėl, aišku, jis žino, ką kalba. Visa jo laikysena sakyte sako naujokui, kad čia yra tas, kuris žino teisingą atsakymą. Jis nemano esąs šventesnis už kitus; jis neturi nieko, išskyrus nuoširdų troškimą padėti. Už tai nereikia mokėti, tuo nesiekama savanaudiškų tikslų, niekam nereikia pataikauti, jokių įkyrių pamokymų. Šie būdai, mūsų manymu, patys veiksmingiausi, toks bendravimas daugelį paskatina kapstyti iš ligos ir žengti pirmyn.

Nė vienas iš mūsų neužsiima vien tik šituo, ir mes nemanome, kad pasiektume daugiau naudos, jei darytume vien tai. Mes sakome, kad nustoti gerti yra tik pradžia. Daug svarbiau, kad kiekvienas laikosi tam tikrų nuostatų savo namuose, profesinėje veikloje, kitose srityse. Mes visi skiriame labai daug laisvo laiko veiklai, apie kurią ketiname čia papasakoti. Kai kuriems pasisekė – jie gali skirti šiam darbui beveik visą savo laiką.

Jei laikysimės mūsų pasirinkto kelio, veikiausiai padarysime daug gero, bet paliesime tik problemos paviršių. Didelių miestų gyventojus verčia susimąstyti tai, kad šimtai esančių greta kasdien grimzta užmarštin. Daugelis jų galėtų sveikti, jei turėtų galimybę, kuria džiaugiamės mes. Kaip perteikti tai, kas taip dosniai buvo mums duota?

Mes nutarėme išleisti anoniminę knygą, kurioje pateikiame savo požiūrį į problemą. Mes naudojame savo apibendrintą patirtį ir žinias. Visa tai virto naudinga programa, siūloma kiekvienam, kuriam gėrimas kelia rūpesčių.

Be abejo, kils diskusijų medicinos, psichiatrijos, socialiniais ir religijos klausimais. Žinome, tokie klausimai neišvengiami, nes prieštaringa pati jų esmė. Niekas mūsų taip netenkintų kaip knyga, neduodanti jokio pagrindo ginčams ar diskusijoms. Mes darysime viską, kad taip ir būtų. Daugelis mūsų suvokia: pakantumas kitų žmonių trūkumams ir pagarba kitokiai nuomonei teikia daugiau galimybių pasitarnauti kitiems. Mūsų pačių, turėjusių rūpesčių dėl gėrimo, gyvenimas priklauso nuo nuolatinio dėmesio ir pagalbos kitiems.

Galbūt tu jau klausei savęs, kodėl gerdami mes taip sunkiai susirgome. Nėra abejonių, tau smalsu sužinoti, kaip ir kodėl mūsų kūnas ir protas pasveiko, nors daugelis specialistų laikėsi nuomonės, kad esame beviltiški. Jei tu esi išsikapanoti trokštąs alkoholikas, veikiausiai klausi savęs: „Ką aš turėčiau daryti?“

Šios knygos tikslas yra atsakyti į tokio pobūdžio klausimus konkrečiai. Mes papasakosime tau, ką darėme. Mūsų akimis, prieš pasineriant į detalesnę diskusiją būtų gerai apibendrinti kai kurias mintis ir nuostatas.

Kiek kartų žmonės mums sakė: „Aš galiu gerti arba negerti. Kodėl jis negali?“, „Kodėl jūs negalite gerti kaip padorus žmogus arba išvis mesti?“, „Šis vyrukas nepakelia stiprių gėrimų“;

„Kodėl tau nepabandžius alaus ir vyno?“; „Atsisakyk stiprių gėrimų“; „Jo valios pastangos per menkos“; „Jis galėtų negerti, jei to norėtų“; „Ji tokia maloni mergina, aš manau, dėl jos jis nustos gėręs“; „Gydytojas pasakė jam, kad jis mirs, jei ir toliau gers, tačiau jis vis tiek geria“.

Tai labai paplitusios, nuolat girdimos pastabos girtuoklių adresu. Jos rodo problemos esmės nežinojimą ir nesupratimą. Mes manome, kad taip kalbantys žmonės reaguoja į alkoholį visai kitaip nei mes.

Saikingai išgeriantieji gana nesunkiai gali visiškai liautis gėrę, jei tik tam yra rimta priežastis. Jie gali gerti arba negerti.

Smarkiai geriantieji turi ganėtinai prastą įprotį pamažėle niokoti save fiziškai ir protišcai. Tai gali privesti prie pirmalaikės mirties. Žmogus gali nustoti gėręs ar gerti saikingiau, jei atsiranda pakankamai svarbi priežastis – liga, meilė, pasikeitusi aplinka ar gydytojo perspėjimas. Nepaisant viso to, jam ganėtinai sunku susilaikyti, gali prireikti net medikų pagalbos.

O kaip yra tikram alkoholikui? Kadaise jis galėjo gerti saikingai; vėliau, nors tai – ne taisyklė, gali pradėti nepaliaujamai gerti; tačiau galiausiai ateis laikas, kai vos paragavęs jis nebepajėgs kontroliuoti vartojamo alkoholio kiekio.

Žmogus, nesugebantis kontroliuoti alkoholio kiekio, yra tikra mįslė. Gerdamas jis krečia absurdiškus, neįtikėtinus, tragiškus dalykus. Jis yra tikras daktaras Džekilas ir misteris Haidas*. Jis retai kada būna šiek tiek apsvaigęs, dažniausiai – beprotiškai girtas. Išgėrus jo prigimtinis būdas visiškai pasikeičia. Jis galėtų būti vienas šauniausių vyrų pasaulyje. Tačiau tereikia pagirtuokliauti dieną, ir jis tampa atgrasus ir

* Britų rašytojo R.L. Stevensonso pasakojimo personažas, virstantis visai kita asmenybe, kai išgeria savo paties sukurtą vaistą (*red. past.*).

net pavojingai asocialus. Jis turi neabejotinai genialią savybę nusigerti pačiu netinkamiausiu metu – kaip tik tada, kai reikia priimti svarbius sprendimus ar imtis vykdyti įsipareigojimus. Dažnai būna supratingas ir išlaikantis pusiausvyrą. Bet vos išgeria, tampa neįtikėtinai nesąžiningas ir savanaudiškas. Dažnai jis – gabus, turi gerų įgūdžių ir polinkių, ateityje jo laukia puiki karjera. Šias gamtos dovanas jis naudoja šviesiam savo ir savo šeimos įvaizdžiui kurti. Vėliau beprasmiškomis daugiadienėmis girtuoklystėmis viską apverčia aukštylų kojomis. Tai vyrukas, kuris eina miegoti toks girtas, kad turi išsilybinti kiaurą parą. Kitą ankstyvą rytą jis kaip išprotėjęs ieško vakar kažkur nukišto butelio. Jei tik gali, stengiasi išslapsyti alkoholį po visus namus, kad būtų užtikrintas, jog niekas neatims jo atsargų ir neišpils į plautuvę. Kai padėtis pablogėja, jis ima vartoti stiprius raminamuosius kartu su alkoholiu, – kad nuramintų nervus ir galėtų eiti į darbą. Ateina diena, kai jis nebegali susivaldyti ir vėl prisigeria. Galbūt apsilanko pas gydytoją, kuris išrašo jam morfino ar kokių nors raminamųjų, kurie leis šiek tiek atsigauti. Vėliau ateina ligoninių ir reabilitacijos klinikų laikotarpis.

Jokiu būdu tai nėra išsamus tikro alkoholiko paveikslas, mes elgiamės įvairiai. Šis aprašymas apibūdina alkoholiką tik bendrais bruožais.

Kodėl jis elgiasi būtent taip? Kodėl pakelia pirmąją taurelę, jei šimtai pavyzdžių parodė, kad net viena taurė sukelia girtuokliavimo pliūpsnį su visomis jį lydinčiomis kančiomis ir pažeminimais? Kodėl jis negali apsieiti be alkoholinių gėrimų? Kas nutinka jo sveikam protui ir valios pastangoms, kurių nestokoja kitais atvejais?

Galbūt į šiuos klausimus niekuomet nebus išsamių atsakymų. Yra labai skirtingų nuomonių, kodėl alkoholikas reagu-

ja į alkoholį kitaip negu normalus žmogus. Mes nežinome, kodėl, jam pasiekus tam tikrą ribą, mažai kuo galime padėti. Tai sunkus klausimas.

Pastebime, kad alkoholiko, jei jis negeria mėnesius ar metus, reakcija yra panaši kaip kitų žmonių. Mums visiems neabejotinai aišku – jam pavartojus alkoholio, tiek fiziškai, tiek psichologiškai kažkas nutinka, dėl ko iš esmės neįmanoma sustoti. Bet kurio alkoholiko patirtis tai akivaizdžiai patvirtins.

Šios pastabos būtų teorinės ir betikslės, jei mūsų draugai niekada neimtų pirmosios taurelės, kuri užsuka šį siaubo ratą. Taigi pagrindinė alkoholiko problema glūdi jo prote, o ne kūne. Jei paklausite jį, kodėl įjunko gerti pastarąjį kartą, labai tikėtina, kad pateiks jums vieną iš šimto pasiteisinimų. Kartais šios dingstys labai įtikinamos, tačiau jos netenka prasmės, kai matome sumaištį, kurią sukėlė alkoholiko užgėrimas. Tai primena postringavimus žmogaus, kuriam skauda galvą, ir jis daužo ją plaktuku, kad nejaustų skausmo. Jei pateiksite tokių pavyzdžių alkoholikui, jis tai pavers juokais arba susierzins ir atsisakys kalbėtis.

Kartais jis gali pasakyti teisybę. Keista, tačiau tiesa yra tokia, kad ir jis pats nesupranta, kodėl paėmė tą pirmąją taurelę. Kai kurie girtuokliai turi pasiteisinimų, kurie juos tenkina tam tikrą laiką, bet iš tikrųjų giliai širdyje nežino, kodėl taip elgiasi. Kai vieną dieną liga prigriebia kaip reikiant, jie ne juokais sutrinka. Dar rusena įkyri mintis, kad kurią nors dieną jie kaip nors laimės šį žaidimą. Tačiau dažnai vis dėlto įtaria, kad jau pralaimėjo.

Tik nedaugelis suvokia, kiek daug čia yra tiesos. Šeimos ir draugai šiek tiek nujaučia, kad taip geriantys nebėra normalūs žmonės, tačiau visi su viltimi laukia dienos, kai kankinys pabus iš letargo ir įrodys savo valios stiprybę.

Esminis šios tiesos tragizmas, kad laimingoji diena gali ir neišaušti, jei žmogus yra tikras alkoholikas. Jis prarado kontrolę. Kiekvienas alkoholikas gerdamas pasiekia būseną, kai net pats stipriausias noras nustoti gerti baigiasi visiškai nesėkme. Ši tragiška situacija susiklosto beveik kiekvienu atveju, ir daug anksčiau nei tikimasi.

Tiesa tokia: daugelis alkoholikų dėl sunkiai suprantamų priežasčių prarado galimybę rinktis – gerti ar negerti. Mūsų vadinamosios valios jėgės beveik nelieta. Kai kada, net labai stengdamiesi, mes nesugebame atgaivinti savo sąmonėje savaitės ar mėnesio senumo prisiminimų apie patirtą kančią ir pažeminimą. Mes bejėgiai prieš pirmąją taurelę.

Mūsų neatbaido beveik neabejotinai būsiantys padariniai, kurie ištinka net po vieno alaus bokalo. Jei tokios mintys ir ateina, jos būna gana miglotos. Jas lengvai išstumia sena nuvalkiota mintis, kad šįkart galėsime susivaldyti, kaip kiti žmonės. Tai rodo visiškai sutrikusį savisaugos jausmą, kuris verčia laikyti pirštus atokiau nuo karštos voryklės.

Alkoholikas gali nerūpestingai tarti sau: „Šįkart aš nenusiviliu! Į sveikatą!“ Gali būti, kad jis iš viso nesusimąsto. Kiek kartų kai kurie iš mūsų pradėjo gerti nerūpestingai, ir tik po trečios ar ketvirtos taurės, trankydami kumščiu barą, klausė savęs: „Dėl Dievo meilės, kaip aš vėl pradėjau gerti?“ Pastarąją mintį išstumia kita: „Gerai, aš liausiuosi išgėręs šeštąją“, arba „Šiaip ar taip, koks dabar skirtumas?“

Kai turintįjį polinkį į alkoholizmą užvaldo tokios mintys, visos žmonių pastangos padėti būna bevaisės. Jis gali mirti arba išprotėti, jei nebus izoliuotas. Per visą istoriją šiuos nepagražintus, nemalonus faktus patvirtino daugybė alkoholikų. Įrodymų būtų dar daugiau ir įtikinamesnių, jei ne Dievo malonė. Taigi daugelis nori mesti gerti, tačiau negali.

Išeitis yra. Beveik nė vienas iš mūsų nemėgo analizuoti savęs, nenorėjo pažaboti savo išdidumo, pripažinti būdo trūkumų – visa tai būtina, kad sėkmingai sveiktume. Bet mes matėme, kad tai iš tikrųjų padeda kitiems. Mes įsitikinome, jog mūsų ankstesnis gyvenimas buvo beviltiškas ir tuščias. Kai sutikome su problema susidorojusius žmones, mums te liko paimti ir pasinaudoti visai čia pat esančiomis paprastomis dvasinėmis priemonėmis. Tada pasijutome lyg danguje; staiga įskriejome į ketvirtąjį būties matmenį – apie tai mes net nesvajojome.

Svarbiausias dalykas yra tai, kad mes išgyvenome galias ir veiksmingas dvasines patirtis*, kurios iš esmės pakeitė mūsų požiūrį į gyvenimą, draugus ir Dievo visatą. Šiandien tvirtiausias pamatas yra gilus įsitikinimas, kad mūsų Kūrėjas išties stebuklingai atėjo į mūsų širdis ir gyvenimus. Jis sugebėjo padaryti su mumis tai, ko niekuomet nebūtume įstengę padaryti patys.

Jei tu esi toks pat beviltiškas alkoholikas, kokie buvome mes, patikėk – nėra trečio kelio. Mes buvome pasiekę ribą, kai gyventi tapo nepakeliama. Peržengus ribą, už kurios žmogaus pastangos tampa bevaisės, lieka du keliai. Vienas – eiti iki gėdingo galo, visais įmanomais būdais išbraukiant iš sąmonės mintis apie nepakeliamą padėtį. Kitas – priimti dvasinę pagalbą. Mes pasirinkome antrąjį, nes sąžiningai to troškome ir todėl pasiryžome bandyti.

Vienas Amerikos verslininkas buvo gabus, mąstantis, kilnaus charakterio žmogus. Metų metus jis svirduliavo iš vienos gydymo įstaigos į kitą. Jis konsultavosi pas žinomiausius Amerikos psichiatrus. Vėliau nuvyko į Europą ir patikėjo save žymaus gydytojo (psichiatro dr. Jungo) globai, ir šis juo

* Išsamiau – Priede II.

rūpinosi. Nors ankstesnė patirtis padarė jį skeptiką, gydymui pasibaigus verslininkas juto neįprastą pasitikėjimą savimi. Jo fizinė ir psichologinė būseną buvo kaip niekad gera. Be to, jis buvo įsitikinęs, kad suprato savo mąstymo būdą ir jo spragas taip nuodugniai, jog atkrytis tiesiog neišsivaizduojamas. Nepaisant to, netrukus jis prisigėrė. Labiausiai glumino, kad šio nuopuolio jis negalėjo dorai paaiškinti.

Grįžęs pas savo garbinamą gydytoją, jis tiesiai šviesiai paklausė, kodėl negali pasveikti.

Labiau už viską jis norėjo atgauti savikontrolę. Jis buvo pakankamai racionalus ir išlaikė pusiausvyrą kitose situacijose. Nepavaldus jam buvo tik alkoholis. Kodėl?

Jis maldavo gydytoją pasakyti jam visą tiesą ir ją išgirdo. Gydytojo nuomone, jis buvo visiškai beviltiškas. Jis niekuomet nesusigrąžins savo vietos visuomenėje ir turėtų užsidaryti po devyniais užraktais arba samdytis asmens sargybinių, jei nori ilgai gyventi. Tokia buvo žinomo gydytojo nuomonė.

Tačiau šis vyras vis dar gyvas ir gyvena laisvas. Jam nereikia asmens sargybinio, jis nėra izoliuotas, gali keliauti kur panorėjęs, kaip ir kiti laisvi žmonės, nepatirdamas nemalonumų. Jam tereikia laikytis vienos paprastos nuostatos.

Kai kurie skaitytojai alkoholikai galbūt mano galintys tai daryti ir be dvasinės pagalbos. Papasakosime tolesnį mūsų draugo ir gydytojo pokalbį.

Gydytojas pasakė: „Jūs mąstote kaip chroniškas alkoholikas. Nežinau nė vieno atvejo, kad būtų pasveikęs žmogus, esantis tokios psichinės būsenos kaip jūs“. Mūsų draugas pasijuto taip, tarsi už jo žvangėdami būtų užsivėrę pragaro vartai.

Jis paklausė gydytojo: „Nėra jokių išimčių?“

„Yra, – atsakė gydytojas. – Išimčių visais laikais pasitaiko. Tai šen, tai ten kartais alkoholikai išgyvena gyvybiškai būti-

nus dvasinius potyrius. Man šie atvejai fenomenalūs. Atrodo, tai įvyksta, kai patiriami stulbinantys emociniai pokyčiai ir perkainojamos vertybės. Mintys, emocijos ir nuostatos, kurios kadaise buvo tų žmonių gyvenimo varomoji jėga, staiga bloškiamos į šalį. Viršų ima visiškai naujos sampratos ir motyvai. Tiesą sakant, aš stengiausi paskatinti jums panašius emocinius pokyčius. Daugeliui žmonių mano metodai padėjo, tačiau man niekuomet nėra pavykę su jūsų tipo alkoholiku.“*

Tai girdėdamas mūsų draugas pajuto tam tikrą palengvėjimą. Jis prisiminė, kad, šiaip ar taip, yra uolus bažnytinės bendruomenės narys. Ši viltis užgeso, kai gydytojas pasakė, kad turėti religinius įsitikinimus labai geras ženklas, bet, matyt, jam tai nesukėlė gyvybiškai būtinų dvasinių išgyvenimų.

Mūsų draugas susidūrė su žiauria būtinybe rinktis ir išgyveno ypatingą potyrį, kuris, kaip minėjome, padarė jį laisvą.

Sklidini nevilties, – o ji prilygo skęstančio žmogaus neviltčiai, – mes taip pat ieškojome išsigelbėjimo. Tai, ką pradžioje manėme esant plonu šiaudu, pasirodė mylinti ir galinga Dievo ranka. Mums buvo duotas naujas gyvenimas arba, kitais žodžiais tariant, būdas gyventi. Ir jis pasiteisino.

Ižymus amerikiečių psichologas Viljamas Džeimsas (William James) savo knygoje „Religinės patirties įvairovė“ nurodė daugybę kelių, kaip žmonės surado Dievą. Mes nenorime tvirtinti, kad tikėjimą galima įgyti vieninteliu būdu. Jei tai, ką išmokome, pajautėme, pamatėme, turi prasmę, ji tokia: mes visi esame Kūrėjo vaikai, kad ir kokios rasės, tikybos ar odos spalvos būtime. Mūsų bendravimas su Juo gali būti paprastas ir aiškus, sukaupus pakankamai noro ir sąžiningumo pabandyti. Religinių priedermių turintys žmonės neraz

* Plačiau apie tai žr. Priede „Dvasinis patyrimas“.

nieko, kas neatitiktų jų įsitikinimų ar apeigų. Tokie dalykai tarp mūsų nekelia trinties.

Manome, kad mums neturi rūpėti, su kokia tikyba tapatina save kuris nors mūsų narys. Tai visiškai privatus dalykas. Kiekvieno apsisprendimas priklauso nuo vidinių jo nuostatų, arba lieka tiesiog rinktis. Ne visi mes priklausome religinėms bendruomenėms, tačiau dauguma esame nusiteikę palankiai jų atžvilgiu.

Kitame skyriuje paaiškinsime, kaip mes suprantame alkoholizmą; toliau – skyrelis agnostikams. Daugelis kadaise save tokiais laikiusiųjų dabar yra tarp mūsų. Stebėtina, tačiau šie įsitikinimai, mūsų manymu, nėra didelė kliūtis dvasiniam potyriui.

Toliau aiškiai išdėstysime, kaip mes pasveikome. Paskui – pasakojimai iš asmeninės patirties.

Kiekvienas savaip pasakoja savo gyvenimo istoriją ir aiškina, kaip užmezgė ryšį su Dievu. Asmeninės istorijos – savotiškas mūsų draugijos skerspjūvis. Pasakojimai labai aiškiai rodo, kas iš tikrųjų įvyko mūsų gyvenime.

Tikimės, jog šie itin atviri pasakojimai nieko nepapiktins. Turime vilties, kad daugelis alkoholikų ir alkoholikių, kuriems labai reikia pagalbos, perskaitys šiuos puslapius. Tikime, kad tik visiškai atsivėrę ir apnuoginę savo problemas mes pastūmėsime juos prisipažinti: „Taip, aš irgi esu vienas iš jų; turiu tai pabandyti“.

DAUGIAU APIE ALKOHOLIZMĄ

DAUGELIS MŪSŲ nenoromis prisipažino esantys tikri alkoholikai. Nė vienam žmogui nepatinka žinoti, kad jo kūnas ir protas yra kitokie nei visų. Dėl to visai nenuostabu, kad mūsų girtuoklyščių bendras bruožas – tai daugkartinės bergždžios pastangos įrodyti, jog galime gerti taip, kaip kiti žmonės. Kiekvieną nenormaliai geriantįjį yra apsėdusi mintis: kaip nors, kada nors jis gers žinodamas saiką ir mėgausis tuo. Ši iliuzija yra stulbinamai gabi. Daugelis neišsiskyrė su ja iki pat beprotybės ar mirties slenksčio.

Mes suvokėme, kad turime besąlygiškai, iki pat širdies gelmių pripažinti save esant alkoholikais. Tai yra pirmas žingsnis į sveikimą. Klaidinga iliuzija, jog esame ar galbūt būsime kaip kiti žmonės, turi būti išmesta iš galvos.

Mes, alkoholikai, esame vyrai ir moterys, kurie prarado gebėjimą kontroliuoti savo gėrimą. Mes žinome – joks tikras alkoholikas *niekada* nesusigrąžins šio gebėjimo. Buvo laikas, kai jautėmės lyg ir atgavę gebėjimą jį kontroliuoti, tačiau po tokių pauzių – dažniausiai neilgų – kontrolė neišvengiamai susilpnėdavo, ir mes patirdavome apgailėtiną, nesuvokiamą nuopuolį. Įsitikinome – tokie alkoholikai kaip mes yra progresuojančios ligos gniaužtuose. Einant laikui mūsų padėtis niekada neina geryn, o tik blogyn.

Mes panašūs į žmones, netekusius kojų – jos niekada neataus iš naujo. Lygiai taip pat iki šiol nėra jokių gydymo būdų, kurie alkoholikus padarytų tokius kaip kiti žmonės. Mes išbandėme visus gydymo metodus, kokius tik galima įsivaiz-

duoti. Kai kuriais atvejais būdavo trumpas pagerėjimas, tačiau po jo visada ištikdavo dar didesnis atkrytis. Gydytojai, susidūrę su alkoholizmu, pripažįsta, kad alkoholikas niekuomet negalės normaliai gerti. Galbūt vieną dieną mokslas išspręs šią problemą, bet dabar jis bejėgis.

Kad ir ką sakysime, daugelis tikrų alkoholikų nebus linkę patikėti, kad mūsų patirtis tinka ir jiems. Apgaudinėdami save, eksperimentuodami jie stengiasi įrodyti sau, jog yra šio dėsniu išimtis, taigi nėra alkoholikai. Mes nukelsime skrybėlę prieš tą, kuris, praradęs gebėjimą kontroliuoti alkoholio vartojimą, staiga ims vartoti saikingai, kaip padorus žmogus. Dievas mato, mes labai ilgai, daugelį kartų stengėmės gerti kaip kiti žmonės!

Štai kai kurie metodai, kuriuos išbandėme: gerti tik alų, riboti išgeriamų taurių skaičių, niekada negerti vienam, niekuomet negerti rytais, gerti tik namuose, namie nelaikyti gėrimų, niekada negerti darbo valandomis, gerti tik vakarėliuose, vietoj viskio gerti brendį, gerti tik natūralius vynus, pasitraukti iš pareigų, jei kada būsime darbe girti, keliauti, nekeliauti, prisiekti niekada nebegerti (paprasta ir iškilminga), daugiau mankštintis, skaityti įkvepiančias knygas, vykti į sveikatingumo stovyklas ir sanatorijas, savanoriškai atsigulti į psichiatrijos kliniką. Šį sąrašą galėtume tęsti be galo.

Mums nėra malonu sakyti žmogui, kad jis alkoholikas, tačiau tu pats greitai gali nustatyti sau diagnozę. Nueik į artimiausią barą ir pabandyk gerti saikingai. Pamėgink išgerti ir staiga sustoti. Išbandyk tai ne vieną kartą. Tau greitai viskas paaiškės, jei tik būsi sąžiningas su savimi. Verta patirti pagirių drebulį, kad visiškai suvoktum savo padėtį.

Mes manome, kad girtuokliavimo pradžioje daugelis mūsų dar galėjo liautis gėrę, nors dabar nėra būdų tam įrodyti.

Tačiau kebliausia, kad vos vienas kitas alkoholikas turi pakankamai noro nustoti gerti, kai dar gali. Esame girdėję keletą atvejų, kai žmonės su neabejotiniais alkoholizmo požymiais sugebėjo liautis gėrę ilgą laiką, nes labai norėjo. Štai vienas iš jų.

Trisdešimtmetis vyras gerdavo daugiadienėmis. Po tokių protrūkių rytais jis būdavo labai nervingas. Irzulį malšindavo alkoholiu. Jis turėjo verslo ambicijų, tačiau suprato, kad jam nieko neišeis, jei gers. Vos tik pradėdavo gerti, visai prarasdavo kontrolę. Jis apsisprendė negerti nė lašo, kol neužims trokšamos padėties versle ir neišeis į pensiją. Šis nepaprastas žmogus laikėsi blaivus dvidešimt penkerius metus. Po sėkmingos verslo karjeros, būdamas penkiasdešimt penkerių, jis išėjo į pensiją. Ir tapo beveik visiems alkoholikams būdingo įsitikinimo auka: per ilgą blaivumo ir savidrausmės laikotarpį jam esą grįžo gebėjimas gerti saikingai, kaip geria kiti žmonės. Vėl prisireikė kambarinių šlepečių ir butelio. Po dviejų mėnesių, sutrikęs ir pažemintas, jis atsidūrė ligoninėje. Paskui kurį laiką stengėsi riboti gėrimą, ir dar kelis kartus pabuvojo ligoninėje. Tuomet sukaupęs visas jėgas pabandė iš viso liautis gėręs ir suvokė, kad negali. Jam buvo prieinami visi šios problemos sprendimo būdai, kokie tik siūlomi už pinigų. Tačiau visos pastangos buvo pernėk. Jis išėjo į pensiją dar būdamas pakankamai tvirtas, bet greitai virto visiška kiužena ir po ketverių metų mirė.

Tai didelė pamoka. Daugelis mūsų tikėjo, kad ilgą laiką išbuvę blaivūs, vėliau galėsime gerti normaliai. Bet minėtas žmogus, būdamas penkiasdešimt penkerių, suprato atsidūręs ten, kur buvo trisdešimties. Mes priėjome prie daug kartų patvirtintos tiesos: sykį tapęs alkoholiku, visuomet liksi alkoholikas. Pradėję gerti po tam tikro blaivaus laikotarpio, mes greitai nusiritame dar žemiau nei buvome. Jei ketiname liautis

gėrę, neturi likti jokių išlygų ar slaptų minčių, kad vieną dieną įgysime imunitetą alkoholiui.

Šio žmogaus patirtis gali paskatinti jaunos žmones manyti, kad jie pajėgs nustoti gėrę savo valios jėgomis. Abejojame, kad tokių atsiras daug, nes iš tikrųjų niekas nenori liautis gėręs, ir beveik niekam nepasiseka – mat jau įvyko specifinių mąstymo pokyčių. Kai kurie trisdešimtmečiai ir dar jaunesni mūsiškiai gėrė vos keletą metų, tačiau pasijuto tokie pat bejėgiai, kaip ir tie, kurie gėrė dvidešimt metų.

Visai nebūtina gerti ilgą laiką ar gerti tiek, kiek gėrė kai kurie iš mūsų, kad tai mirtinai pakenktų. Šitai ypač tinka moterims. Potencialios alkoholikės dažnai jomis tampa ir pasiekia negrįžtamą ribą per kelerius metus. Geriantieji, kurie labai išsižeistų pavadinti alkoholikais, apstulbsta, kai nebepajėgia sustoti. Mes gerai žinome simptomus ir matome labai daug potencialių alkoholikų tarp jaunų žmonių. Tačiau pabandykite juos tuo įtikinti!*

Kai žiūrime į praeitį, suprantame, kad pasiekę ribą, kai galėjome liautis savo valios pastangomis, dar kelerius metus gėrėme. Jei kas nors teirautųsi, ar jis jau pasiekęs šią pavojingą ribą, pasiūlykite jam negerti metus. Vargu ar jam pasiseks, jei jis – gerokai pažengęs alkoholikas. Pačioje girtuokliavimo pradžioje mes visai atsitiktinai išbūname blaivūs metus ar daugiau. Paslui vėl smarkiai geriame. Nors tu galbūt pajėgus susilaikyti be gėrimo ilgą laiko tarpą, vis tiek gali būti potencialus alkoholikas. Mes manome, jog tik nedaugelis iš tų, kuriems skiriame šią knygą, gali išlikti blaivūs apie metus. Kai kas nusigers praėjus dienai po to, kai apsisprendė negerti; kiti – po kelių savaičių.

* Tokia situacija buvo pirmą kartą spausdinant knygą. 2003 m. JAV ir Kanados AA draugijos tyrimai parodė, kad penktadalis AA narių buvo trisdešimtmečiai ir jaunesni.

Negalintiems gerti saikingai iškyla klausimas: kaip visiškai nustoti gerti? Tarkime, skaitytojas labai nori nustoti. Ar toks asmuo gali liautis, neturėdamas jokio dvasinio pamato, priklausomo nuo to, kiek dar yra likę gebėjimo pasirinkti – gerti ar ne. Daugelis tarėmės esą tvirto būdo. Mes žūtbūt troškome nustoti gerti visiems laikams. Dabar suvokiame, kad tai neįmanoma. Mums teko suprasti vieną gluminančią alkoholizmo savybę – tai visiškas nesugebėjimas liautis gėrus, kad ir koks būtų rimtas reikalas ar noras.

Kaip galėtume savo skaitytojams padėti patiems nuspręsti, ar jie yra tokie kaip mes? Pagelbėtų minėtas bandymas tam tikrą laiką susilaikyti nuo alkoholio. Kenčiantiems dėl alkoholizmo ir galbūt medikams galime pateikti dar geresnių pasiūlymų. Apibūdinsime tam tikras proto būsenas, kurios pasireiškia prieš artėjančią girtuokliavimo priepuolį. Jos atskleidžia problemos esmę.

Kokios mintys apima alkoholiką, kuris nuolat kartoja beviltišką bandymą su pirmąja taurele? Po paskutinių išgertuvių, kurios atvedė prie skyrybų ar bankroto, bandę įpūsti proto draugai sutrinka matydami jį einant tiesiai į smuklę. Kodėl jis taip daro? Ką jis galvoja?

Pirmajam pavyzdžiui iliustruoti pasirinkome mūsų bičiulį, vardu Džimis. Šis vyras turi žavią žmoną ir šeimyną. Jis paveldėjo pelningą automobilį bendrovę, pasižymėjo Pasauliniame kare. Jis puikus prekybininkas, simpatiškas žmogus. Tai protingas, iš pirmo žvilgsnio visai normalus vyras, tik labai nervingo būdo. Jis negėrė iki trisdešimt penkerių. Pastaruosius kelerius metus pasigėręs taip įtūždavo, kad jį tekdavo izoliuoti. Išėjęs iš beprotnamio, jis susirado mus.

Mes papasakojome jam, kas mums žinoma apie alkoholizmą, ir pasiūlėme išbandyti mūsų problemos sprendimo būdą.

Jis pabandė. Šeimyniniai reikalai susitvarkė, o jis pradėjo dirbti prekybos vadybininku tame pačiame versle, kurį buvo praradęs gerdamas. Kurį laiką viskas klostosi puikiai, tačiau jis nesusgebėjo bręsti dvasiškai. Jo dideliame liūdesiui, pustuzinį kartų iš eilės prisigėrė. Nuolat bendravome su juo, analizavome, kas atsitiko. Jis neprieštaravo, kad yra alkoholikas, turintis rimtų problemų, nutuokė apie neišvengiamą kelionę į beprotnamį, jei nesiliaus gėręs. Dar daugiau – jis praras šeimą, kuri jam buvo labai brangi. Vis dėlto jis vėl prisigėrė. Paprašėme jį detalai papasakoti, kaip tai atsitiko. Štai jo pasakojimas: „Antradienio rytą atėjau į darbą. Prisimenu, buvau suirzęs, kad turiu dirbti vadybininku koncerne, kuris kadaise priklausė man. Šnektelėjau su viršininku, tačiau nieko rimto nekalbėjome. Tuomet nutariau vykti į užmiestį, kur gyveno vienas potencialus automobilio pirkėjas. Važiuodamas pasijutau alkanas, todėl sustojau pakeleš užkeigoje. Aš neketinau gerti, maniau, tik nusipirksiu sumuštinį. Dar tikėjauosi toje vietoje sutikti automobilio pirkėją. Vieta man buvo pažįstama, čia lankiausi daugelį metų. Savo blaiviais mėnesiais dažnai čia valgydavau. Atsisėdau prie staliuko ir užsisakiau sumuštinį ir stiklinę pieno. Iki tol nebuvo jokių minčių išgerti. Užsisakiau dar vieną sumuštinį ir pieno.

Staiga mane perskrodė mintis: nieko neatsitiks, jei į pieną įsipilsiu 30 gramų viskio, – juk mano skrandis pilnas. Užsisakiau viskio ir šliūkštelėjau jį į pieną. Miglotai suvokiau, kad elgiuosi neprotingai, tačiau nuraminau save, kad geriau viską pilnu skrandžiu. Bandymas man taip patiko, kad užsisakiau dar vieną viskio ir supyliau jį į dar vieną stiklinę pieno. Tai nesukėlė jokio nerimo, todėl pakartoju dar sykį.“

Tai buvo dar vienos Džimio kelionės į beprotnamį pradžia. Jam grėsė izoliacija, šeimos ir padėties praradimas, o ką jau

kalbėti apie didelę dvasinę ir fizinę kančią, kurią sukeldavo gėrimas. *Jis gana gerai pažino save kaip alkoholiką. Ir vis dėlto visus argumentus negerti lengvai išstūmė kvaila mintis, kad gali išgerti viskio, jei sumaišys jį su pienu!*

Mes tai vadiname tiesiog pamišimu, nesvarbu, kokią reikšmę teiksime šiam žodžiui. Juk kaip kitaip galėtume pavadinti šį tikrovės jausmo praradimą ir negalėjimą aiškiai mąstyti?

Gal tau pasirodys, kad tai išskirtinis atvejis. Ne, tai nėra pramanyta, toks mąstymas būdingas kiekvienam iš mūsų. Kartais mes geriau nei Džimis apgalvodavome būsimus padarinius. Tačiau mums visada buvo būdinga keista mąstymo eiga, kai lygia greta su sveiku protavimu atsiranda kažkokia beprotiškai niekinga dingstis paimti pirmąją taurelę. Sveikas protas nesugeba mūsų suvaldyti. Mus įveikia ši beprotiška mintis. Kitą dieną visai nuoširdžiai ir atvirai klausiamo savęs, kaip tai galėjo atsitikti.

Kai kuriomis aplinkybėmis mes sąmoningai nusigeriame, teisindamiesi nervingumu, pykčiu, nerimu, depresija, pavydu ar dar kuo nors. Tačiau pradėję gerti dėl panašių priežasčių, vėliau esame priversti pripažinti, kad pasiteisinimai itin menki, palyginti su padariniais. Dabar mes žinome, kad ir iš anksto planuodami gerti retai susimąstome, kokie baisūs gali būti padariniai.

Mūsų elgesys su pirmąja taurele yra toks pat absurdiškas ir nesuvokiamas, kaip žmogaus, kuriam kyla noras pereiti gatvę neleistinoje vietoje. Išsisukęs nuo skriejančių automobilių, jis patiria jaudulį. Jis mėgaujasi tuo keletą metų, nekreipia dėmesio į jūsų draugiškus perspėjimus. Tokį jūs pavadintumėte keistai besilinksminančiu kvailiu. Sėkmei nususukus, keletą kartų iš eilės jis lengvai sužeidžiamas. Manote, jis turėtų liautis, jei yra normalus? Netrukus jį vėl partrenkia, šįkart lūžta kaukolė. Po savaitės išėjusiam iš ligoninės greitaeigis tramvajus sulaužo ranką. Jis teigia jums, kad apsisprendė liautis ne-

leistinai pereidinėti gatves visam laikui, o po kelių savaičių jau guli abiem sulaužytomis kojomis.

Metams bėgant jis ir toliau taip elgiasi, nuolat žadėdamas būti atsargus arba iš viso vengti gatvių. Galiausiai jis nebegali dirbti, netenka žmonos, tampa pajuokos objektu. Jis išbando visas žinomas priemones išmesti iš galvos aistrą pereiti gatvę neleistinoje vietoje. Tikėdamasis pasitaisyti, jis atsigula į beprotnamį. Vos išėjęs iš ligoninės išbėga priešais gaisrinę mašiną, kuri sulaužo jam stuburą. Juk toks žmogus yra pamišęs, ar ne?

Galbūt manai, kad mūsų pavyzdys per daug absurdiškas. Ar tikrai? Mes, patyrę sunkių išgyvenimų, turime pripažinti, jog vietoj neleistino elgesio gatvėje įrašę alkoholizmą gautume vaizdą, kuris visiškai tinka mums. Dėl alkoholio mes tampame keistai pamišę, kad ir kokie nuovokūs būtume kitose srityse. Skaudžiai pasakyta, bet ar tai nėra tiesa?

Kai kurie iš jūsų galvoja: „Taip, tai, ką jūs sakėte – teisybė, tačiau ji tinka tik iš dalies. Pripažįstame, mums būdingi kai kurie šių bruožų, tačiau mes taip toli, kaip jūs, vyručiai, nesame pažengę. Po to, ką iš jūsų išgirdome, mes taip gerai pažįstame save, kad tokie dalykai daugiau negali pasikartoti. Dėl gėrimo dar nepraradome visko gyvenime ir neketiname prarasti. Ačiū už informaciją“.

Visa tai galbūt tinka dar netapusiems alkoholikais žmonėms, jie, nors ir geria be saiko daug, gali liautis kada panorėję arba imti gerti saikingai, nes jų protas ir kūnas dar nėra taip pažeisti kaip mūsų. Tačiau alkoholikas arba potencialus alkoholikas beveik be išimčių yra *visiškai nepajėgus liautis gėręs dėl to, kad gerai pažįsta save*. Tai mintis, kurią norime nuolat pabrėžti, kad pralaužtume šią knygą skaitančių alkoholikų „kiautą“. Mums padėjo susivokti karti patirtis.

Imkime kitą pavyzdį.

Fredis yra žinomos apskaitos firmos partneris. Jis gerai uždirba, turi puikius namus, laimingai vedęs, jo vaikai – gabūs moksleiviai. Jis toks patrauklus asmuo, kad gali susidraugauti su kuo tik nori. Jei kada nors buvo verslininkas, kuriam sekasi, – tai Fredis. Negana to, jis – tvirta, išlaikanti pusiausvyrą asmenybė. Bet jis yra alkoholikas. Pirmą kartą pamatėme Fredį maždaug prieš metus, ligoninėje. Jis gydėsi labai sunkias pagirias. Jam tai buvo pirmas toks atvejis, todėl labai gėdinosi. Jis nieku gyvu nenorėjo pripažinti esąs alkoholikas ir teigė sau atvykęs į ligoninę nuraminti nervų. Gydytojas nedviprasmiškai leido suprasti, kad jo būklė sunkesnė nei šis manęs. Keletą dienų jis jautėsi prislėgtas. Ir apsisprendė mesti gerti visam laikui. Jam net į galvą neatėjo, kad, nepaisant jo charakterio ir padėties, nepajėgs to padaryti. Fredis netikėjo esąs alkoholikas, dar mažiau jis norėjo imtis dvasinių priemonių šiai problemai spręsti. Mes papasakojome jam, ką žinome apie alkoholizmą. Jis susidomėjo ir sutiko, kad yra kai kurių simptomų, bet toli gražu nenorėjo pripažinti, kad nepajėgs padėti sau. Jis tikėjo, kad jo patirtas pažeminimas ir įgytos žinios padės jam išlikti blaiviam likusį gyvenimą. Jį išgydys savęs pažinimas.

Kurį laiką apie Fredį nieko nežinojome. Vieną dieną išgirdome, kad jis vėl guli ligoninėje. Šįsyk jautėsi iš tiesų nekaip. Greitai jis leido suprasti, kad nori mus pamatyti. Jo papasakota istorija labai pamokanti: vyrukas, kuris buvo įsitikinęs, kad gali nustoti gerti, neturi jokių priežasčių girtuokliauti, pasižymi puikia nuovoka ir ryžtu visuose kituose reikaluose, buvo paguldytas ant menčių.

Štai ką jis papasakojo: „Man padarė didelį įspūdį jūsų narių žodžiai apie alkoholizmą. Atvirai kalbant, netikėjau kada nors vėl gersiųs. Aš bemaž pritariau mintims apie vos pastebimą

beprotystę, kuri užvaldo prieš pirmąją taurelę, tačiau buvau tikras, kad tai negali atsitikti po to, ką sužinojau. Motyvavau, kad nesu taip toli pažengęs, kaip daugelis jūsų, ir paprastai iki šiol man sekdavosi užglaistyti asmenines problemas. Taigi man ir toliau seksis tai, kas jums, vyrai, nepavyko. Maniau, turiu pagrindo pasitikėti savimi, tereikia stiprinti valią ir būti budriam.

Taip nusiteikęs aš ėmiausi verslo. Kurį laiką viskas buvo gerai. Man nebuvo sunku atsisakyti išgerti, todėl suabejojau, ar tik nelaikau paprastų dalykų pernelyg sudėtingais. Vieną sykį nuvykau į Vašingtoną pristatyti kai kurių apskaitos dokumentų vyriausybės biurui. Išvykdavau iš miesto ir gerdamas, ir būdamas blaivus, taigi čia nebuvo nieko naujo. Fiziškai jaučiausi puikiai. Neturėjau jokių slegiančių rūpesčių ar bėdų. Mano biznesas tą dieną puikiai sekėsi, aš buvau patenkintas ir žinojau, kad partneriai taip pat bus patenkinti. Šauni dienaėjo į pabaigą, horizonte nesimatė nė vieno debesėlio.

Grįžau į viešbutį ir persirengiau vakarienei. *Žengiant per salės slenkstį man šmėstelėjo mintis, kad vakarieniaujant būtų ne pro šalį išgerti porą kokteilių. Tik tiek. Nieko daugiau.* Aš užsisakiau kokteilį ir patiekalą. Vėliau užsisakiau dar vieną kokteilį. Po vakarienės nutariau pasivaikščioti. Kai grįžau, dingtelėjo mintis, kad prieš miegą būtų puiku išgerti taurę viskio su soda ir ledu. Taigi nukulniavau į barą ir išgėriau. Prisimeinu, kad tą naktį išgėriau dar keletą sykių ir daugybę kartų kitą rytą. Miglotai prisimenu kelionę lėktuvu į Niujorką, draugiškai nusiteikusių taksi vairuotoją, kurį radau oro uoste vietoj žmonos. Vairuotojas keletą dienų lydėjo mane. Aš menkai nutuokiu, kur buvau, ką kalbėjau ir dariau. O paskui – lignoninė ir nepakeliamos fizinės bei protinės kančios.

Kai tik atgavau gebėjimą mąstyti, skrupulingai atkūriau tą

vakarą Vašingtone. *Aš ne tik nebuvo budrus. Aš nė kiek nesipriešinau pirmajai taurelei. Minčių apie padarinius šikart nebuvo iš viso.* Aš gėriau kokteilius nerūpestingai, tartum imbierinį limonadą. Dabar prisiminiau, ką pranašavo mano draugai alkoholikai: jei mąstai kaip alkoholikas, tam tikru laiku tam tikroje vietoje vis tiek tai įvyks – vėl imsi gerti. Jie man sakė: nors aš stengsiuosi labiau saugotis, vieną dieną duosiu valių nereikšmingai dingsčiai išgerti. Taip ir įvyko. Žinios apie alkoholizmą manęs neišgelbėjo. Nuo tos akimirkos žinojau – aš mąstau kaip alkoholikas. Mačiau, kad valios stiprybė ir savęs pažinimas nepadės tomis keistomis proto užtemimo akimirkomis. Iki šiol niekuomet negalėjau suprasti žmonių, kurie teigė, jog ši problema juos beviltiškai sugniuždė. Dabar tai pajutau pats. Smūgis buvo triuškinantis.

Mane aplankė du Anoniminių alkoholikų draugijos nariai. Jie šypsojosi. Man tai ne itin patiko. Tuomet jie paklausė manęs, ar manau esąs alkoholikas, ar šikart jaučiuosi iš tikrųjų nugalėtas. Turėjau sutikti su abiem teiginiais. Jie pažėrė daugybę įrodymų, jog Vašingtone mano pademonstruotas alkoholiko mąstymas patvirtina, kokia beviltiška mano būklė. Jie rėmėsi dešimtimis pavyzdžių iš savo patirties. Pokalbis užgesino paskutinę kibirkstėlę tikėjimo, kad galiu susitvarkyti savo jėgomis.

Tuomet jie bendrais bruožais apibūdino dvasines nuostatas ir veiksmų programą, kurią sėkmingai taikė šimtai jų narių. Nors tikintis aš buvau tik formaliai, jų pasiūlymus suvokti buvo labai paprasta. Veiksmų programa buvo itin logiška, tačiau ganėtinai drastiška. Tai reiškė, kad turėsiu išmesti iš galvos keletą sampratų, kuriomis vadovavausi visą gyvenimą. Tai nebuvo lengva. Tą akimirką kai apsisprendžiau išbandyti šį būdą, pajutau keistą jausmą, – tarsi mano, kaip alkoholiko, padėtis būtų palengvėjusi. Vėliau tai pasitvirtino.

Itin svarbus buvo atradimas, kad laikydamasis dvasinių nuostatų galiu išspręsti visas savo problemas. Nuo to laiko pradėjau gyventi daug didesnę pasitenkinimą teikiančią ir, tikiuosi, naudingesnę gyvenimą nei lig šiolei. Mano senoji gyvensena anaip tol nebuvo visai bloga, bet nenorėčiau net geriausių jos akimirkų keisti į pačias blogiausias, kurias išgyvenu dabar. Atgal negrįžčiau, net jei galėčiau.“

Fredžio istorija iškalbinga. Tikimės, ji padarys įspūdį tūkstančiams panašių į jį. Fredis pajuto tik pirmą krestelėjimą. Kiti alkoholikai ilgai blaškosi, kol pagaliau rimtai pradeda spręsti savo problemas.

Daugelis gydytojų ir psichiatrų sutinka su mūsų išvadomis. Neseniai vienas garsios pasaulyje ligoninės darbuotojas pareiškė mūsiškiams: „Mano nuomone, jūs teisūs, kalbėdami apie alkoholikų būklės beviltiškumą. O dėl judviejų, kurių istorijas girdėjau, – nė kiek neabejoju, kad buvote visiškai beviltiški ir galėjote tikėtis tik pagalbos iš aukščiau. Jei atvyktumėte į mūsų ligoninę kaip pacientai, aš nesiimčiau jūsų gydyti, jei tik galėčiau išsisukti. Pernelyg veria širdį dėl tokių žmonių kaip jūs. Kai padėtis tokia, aš labai gerbiu dvasinius būdus sveikti, nors nesu religingas. Daugeliu atvejų kitos išeities beveik nėra“.

Pakartosime: tam tikru momentu alkoholiko protas negali veiksmingai apsaugoti nuo pirmosios taurelės. Apsaugoti savęs negali nei jis, nei bet kuris kitas žmogus iš šalies, išskyrus retus atvejus. Apsauga turi ateiti iš Aukštesnės Jėgos.

MES – AGNOSTIKAI

IŠ ANKSTESNIŲ SKYRIŲ šį tą sužinojai apie alkoholizmą. Tikimės, mes aiškiai nusakėme, kuo skiriasi alkoholikas nuo ne alkoholiko. Jei tu tikrai nori nustoti gerti ir matai, kad nepajėgi, arba gerdamas nelabai gali kontroliuoti išgeriamo alkoholio kiekio, veikiausiai esi alkoholikas. Jei taip, tu sergi liga, kurią gali įveikti tik dvasinis potyris.

Save ateistais ar agnostikais laikantiems žmonėms toks potyris atrodo neįmanomas. Tačiau gyventi kaip gyvenus daugeliui tokių žmonių, o ypač beviltiškiems alkoholikams, reiškia pražūtį. Ne visada lengva rinktis – būti pasmerktam mirti nuo alkoholio, ar gyventi laikantis dvasinių nuostatų.

Tačiau tai nėra taip sunku. Maždaug pusė pirmųjų mūsų draugijos narių buvo kaip tik tokie. Pradžioje kai kurie stengėsi apeiti šią temą, veltui tikėdamiesi, kad nėra tikri alkoholikai. Po kurio laiko turėjome susitaikyti su faktu, jog privalome rasti dvasinį gyvenimo pamatą. Priešingu atveju... Galbūt taip bus ir tau. Gali nenusiminti – maždaug pusė mūsų širdimi save laikė ateistais ar agnostikais. Mūsų patirtis rodo – tai tavęs neturėtų trikdyti.

Daugelis mūsų būtų pasveikę gerokai anksčiau, jei alkoholizmui įveikti pakaktų vien moralės kodekso ar tobulesnės gyvenimo filosofijos. Tačiau mes suvokėme, kad nei kodeksai, nei filosofijos neišgelbės mūsų, kad ir kiek stengtumėmės. Galime norėti būti dorovingi, rasti paguodą filosofijoje – tiesą sakant, galime trokšti šių dalykų visa širdimi, tačiau mums reikalingos jėgos ten nerasime. Valios rikiuojamų žmogiškųjų išgalių nepakanka; tai visiškai nepasiteisino.

Jėgos stoka – štai kur buvo mūsų didžioji problema. Turėjome rasti jėgą, kuriai padedant galėtume gyventi, ir tai turėtų būti *aukštesnė už mus Jėga*. Akivaizdu. Tačiau kur ir kaip rasti šią Jėgą?

Mūsų knyga yra būtent apie tai. Jos pagrindinis tikslas yra suteikti tau galimybę rasti aukštesnę už tave Jėgą, kuri padės susitvarkyti su tavo problema. Manome, mes parašėme dvasingą ir dorą knygą. Žinoma, mes ketiname kalbėti apie Dievą. Štai čia kyla keblumų agnostikams. Kalbėdami su nauju žmogumi apie jo, alkoholiko, problemas ir pasakodami apie mūsų draugiją, daug kartų matėme gimstant viltį. Tačiau nelaimingojo veidas ištįsdavo, kai paliesdavome dvasinius dalykus, ypač paminėjus Dievą. Mes turėdavome vis kalbėti apie tai, ką naujokas sumaniai apeidavo ar visiškai ignoravo.

Mes žinome, kaip jis jaučiasi. Mums pažįstamos jo sąžiningos dvejonės ir išankstinės nuostatos. Kai kurie iš mūsų buvome aršiai nusistatę religijos atžvilgiu. Kitiems žodis „Dievas“ siejosi su vaikyste – Juo mus būdavo stengiamasi „spausiti“. Galbūt mes atmetėme Dievo sampratą dėl to, kad Jis netenkino mūsų poreikių. Atmetę įsivaizdavome, kad esame visiškai atsikratę minties apie Dievą. Mums piršte piršosi nuostata, jog tikėjimas ir priklausymas nuo Jėgos, viršesnės už mus, yra tam tikras silpnumas, net bailumas. Labai skeptiškai žiūrėjome į nesutaikomų asmenybių, teologinių sistemų, nepaaiškinamo chaoso pasaulį. Kreivai žvelgėme į daugelį žmonių, kurie teigė esantys dievobaimingi. Ką Aukščiausias turi bendra su visu tuo? Kas ir kaip galėtų perprasti Aukščiausiąjį? Kitomis akimirkomis, pakerėti žvaigždėtos nakties, pagaudavome save mąstant: „Tuomet kas visa tai sukūrė?“ Tai buvo susižavėjimo ir nuostabos jausmas, tik labai trumpas ir trapus.

Taip mąstėme ir tai patyrėme mes – agnostikai. Skubame dar kartą tave nuraminti. Mes sulaukėme pirmųjų rezultatų, kai tik sugebėjome atsisakyti išankstinių nuostatų ir parodėme noro patikėti aukštesne už mus Jėga, nors nė vienas iš mūsų tuomet dar nebuvo pajėgus aiškiai apibūdinti ar suvokti šią Jėgą. Ta jėga – tai Dievas.

Mums palengvėjo, kai supratome, kad visai nebūtina suvokti Dievą taip, kaip suvokia kiti žmonės. Kad priartėtume prie Dievo ir užmegztume ryšį su Juo, pakako mūsų pačių, tegu ir netobulos, sampratos. Kai tik pripažinome, jog galbūt egzistuoja kuriantis protas, o visų dalykų pagrindas – visatos dvasia, darydami kitus paprastus žingsnius mes pajutome savyje naujų jėgų ir radome kelią. Sužinojome, kad Dievas nekelia pernelyg sunkių sąlygų tiems, kurie Jo ieško. Mums dvasios karalystė yra plati, erdvi ir visa apimanti; ji nė vieno neišskiria, nėra užverta nė vienam nuoširdžiai jos ieškančiam. Mūsų įsitikinimu, ji atvira visiems žmonėms.

Kai kalbame su tavim apie Dievą, turime omenyje tavo Dievo supratimą. Visa tai tinka ir kitoms dvasinėms sąvokoms, kurias rasi šioje knygoje. Neleisk išankstinėms nuostatoms, kurių galbūt turi dėl dvasinių sąvokų, atgrasyti tave nuo sąžiningo klausimo sau, ką jos tau reiškia. Pradžioje mums reikėjo tik tiek, kad imtume bręsti dvasiškai, užmegztume pirmąjį sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame. Vėliau pamatėme, kad sutinkame su daugeliu dalykų, kurie kadaise atrodė visai nepriimtini. Tai ir yra augimas, tačiau norėdami augti turėjome nuo ko nors pradėti. Taigi rėmėmės savo pačių sampratomis, nepaisydami jų ribotumo.

Reikia paklausti savęs: „Ar dabar aš tikiu, ar noriu tikėti aukštesne už mane Jėga?“ Kai tik žmogus gali pasakyti, kad tiki ar nori tikėti, užtikriname – jis eina teisingu keliu. Ne

kartą įsitikinome, kad ant šio kertinio akmens gali būti pastatyta stulbinančiai veiksminga dvasinė struktūra*.

Mums tai buvo itin gera naujiena. Juk manėme negalintys remtis dvasiniais principais, kol nepriimsime daugelio tikėjimo tiesų, kurioms, atrodo, sunku pritarti. Kai žmonės kalbėdavo mums apie savo dvasines nuostatas, dažnai sakydavome: „Norėčiau turėti, ką tas žmogus turi. Esu tikras, man pavyktų, jei tikėčiau taip, kaip jis tiki. Tačiau aš negaliu pripažinti daugelio tikėjimo dalykų, kurie jam savaime suprantami“. Mums labai palengvėjo sužinojus, jog viską galime pradėti daug paprasčiau.

Šalia tariamo negalėjimo pripažinti daugelio tikėjimo tiesų, mes dažnai pajuntame, jog mus valdo užsispyrimas, jausmingumas ir neapgalvotos išankstinės nuostatos. Daugelis iš mūsų buvo tokie jautrūs, kad net atsitiktinė užuomina apie dvasinius dalykus keldavo aršų pasipriešinimą. Tokios mąstysenos reikėjo atsisakyti. Paaiškėjo, kad atsikratyti šių jausmų nėra sunku, nors kai kurie ir priešinosi. Susidūrę su pražūtingu alkoholio poveikiu, mes atsisakėme išankstinių nuomonių dvasinių dalykų atžvilgiu lygiai taip pat greitai, kaip stengėmės būti atviri kitiems dalykams. Alkoholis privertė mus galų gale ateiti į protą. Kartais tai buvo varginantis procesas, tačiau tikimės, kad nė vienas nebus įsikibęs išankstinių nuostatų taip ilgai, kaip kai kurie iš mūsų.

Galbūt skaitytojas vis dar klausia, kodėl jis turėtų tikėti aukštesne už jį Jėga. Manome, tam yra rimto pagrindo. Pažvelkime į tai.

Praktiškas šių dienų žmogus tvirtai remiasi faktais ir rezultatais. Dvidešimtas amžius mielai pripažįsta įvairias teorijas,

* Prašome būtinai perskaityti Priedą „Dvasinis patyrimas“.

su sąlyga, kad jos pagrįstos faktais. Pavyzdžiui, viena jų yra apie elektrą. Visi tiki ją esant nė nedvejodami. Kodėl? Tiesiog todėl, kad neturint kokios nors protingos prielaidos, pasirinktos pradinio tašku, neįmanoma paaiškinti to, ką matome, jaučiame, valdome, vartojame.

Šiais laikais kiekvienas tiki daugybe prielaidų, kurias galima patvirtinti faktais, nors matomų įrodymų nėra. Ar mokslas nepatvirtino, kad vizualūs įrodymai yra patys silpniausi? Žmonijai tyrinėjant materialųjį pasaulį nuolat pasitvirtina mintis, kad matomi dalykai visai neatspindi tikrovės esmės.

Pavyzdžiui: paprastas geležinis virbas yra daugybė skriejančių vienas apie kitą milžinišku greičiu elektronų. Šias mažas dalelytes valdo tikslūs dėsniai. Jie tinka visam materialiajam pasauliui. Taip teigia mokslas. Mes neturime pagrindo tuo abejoti. Tačiau išgirdus visai logišką prielaidą, kad materialiojo pasaulio bei gyvenimo, kurį mes regime, pagrindas yra k e l i a r o d a n t i s Visagalis ir k u r i a n t i s p r o t a s, tuojau suky-la priešiškus, ir mes atkakliai stengiamės save įtikinti, kad taip nėra. Mes skaitome pasaulietiškas knygas ir mėgaujamės išpūstais argumentais, manydami, jog šiai visatai suvokti visai nereikia Dievo. Jei toks požiūris būtų teisingas, išeitų, kad gyvybė atsirado iš nieko, nieko nereikia ir juda į niekur.

Užuot save laikę beribės Dievo kūrinijos mąstančiais atstovais, mes, agnostikai ir ateistai, verčiau norime tikėti, kad žmogaus protas yra svarbiausias, jis yra alfa ir omega, visa ko pradžia ir pabaiga. Skamba pasipūtėliškai, tiesa?

Kadaise mes irgi mynėme šį abejonių taką, todėl labai prašome tave atsakyti išankstinių nuostatų, net ir dėl religijos. Mes suvokėme: kad ir kiek įvairiuose tikėjimuose pasireikščių žmogiškosios silpnybės, jie suteikė prasmę ir nurodė kryptį milijonams žmonių. Tikėjimas sukuria loginę prielaidą turėti

gyvenimo prasmę. O mes faktiškai niekad jos neturėjome. Mes šaipėmės ciniškai analizuodami dvasinius įsitikinimus ir religines apeigas, nors galbūt pastebėdavome, kad daugelis dvasiškai mąstančių įvairių rasių, odos spalvos ir tikybos žmonių atrodė laimingi, tvirti ir veiklūs – to mes ir turėjome siekti.

Tačiau mes įžiūrėdavome tik šių žmonių ydas. Kartais pavieniai trūkumai mums tapdavo pagrindu smerkti visumą. Kalbėdavome apie nepakantumą, nors patys buvome nepakantūs. Nematėme miško tikrumo ir grožio, nes kreipėme dėmesį tik į pavienius kreivus medžius. Mes niekuomet nesigilinoje į savo dvasinį gyvenimą.

Iš asmeninių pasakojimų pamatysi, kaip įvairiai žmonės randa ir suvokia aukštesnę už juos Jėgą. Ne taip svarbu, ar sutinkame su kieno nors požiūriu ar samprata. Patirtis parodė, kad šie dalykai neturėtų mums rūpėti, – mūsų pačių labai. Kiekvienas žmogus šiuos klausimus sprendžia pats.

Mūsų vyrai ir moterys stulbinančiai sutaria dėl vieno – jie surado aukštesnę už save Jėgą ir tiki ja. Ši Jėga kiekvienam jų padarė stebuklą. Kaip sako žymus Amerikos politikas, „pažvelkime į faktus“.

Yra tūkstančiai labai pasaulietišškai nusiteikusių vyrų ir moterų. Jie kategoriškai teigia, kad jų gyvenimo būdas ir mąstysena revoliucingai pasikeitė po to, kai jie ėmė tikėti aukštesne už juos Jėga, suformulavo tam tikrą požiūrį į šią Jėgą ir ėmėsi kai kurių paprastų veiksmų. Žlugimo ir nevilties akivaizdoje, senkant žmogiškosioms išgalėms, jie pajuto naujų jėgų, ramybės, laimės antplūdį, suprato savo vietą. Tai įvyko iškart po to, kai jie visiškai nuoširdžiai ėmė laikytis kelių paprastų sąlygų. Kadaisė susipainioję ir sutrikę dėl tariamo būties beprasmiškumo, dabar jie nurodo esmines priežastis, žlugdžiusias jų gyvenimą. Palikę nuošalyje gėrimo problemą, jie išsipasakojo,

kodėl gyvenimas jų netenkino. Jie išdėstė, kaip visa tai vyko. Atrasti tikėjimą skatina ir tai, kad nesuskaičiuojama daugybė žmonių tvirtai žino Dievą *e s a n t*, ir pripažįstą tą žinojimą svarbiausiu gyvenimo faktu.

Per pastarąjį šimtmetį žmonija padarė daug didesnę materialinę pažangą nei per visus ankstesnius tūkstantmečius. Beveik kiekvienas žino kodėl. Senovės istorijos tyrėjai patvirtintų, kad anų laikų žmonių intelektas prilygsta pažangiausiajam šių dienų protui. Tačiau senovėje materialinė pažanga buvo itin lėta. Šiuolaikinių mokslo tyrimų ir atradimų dvasia tuomet dar buvo beveik nepažįstama. Materialiajame pasaulyje žmonių protus varžė prietariai, tradicijos, įvairios nepajudamos tiesos. Kai kurie Kolumbo amžininkai manė, kad apvali Žemė – tai absurdas. Kiti vos nenugalabijo Galilėjaus už jo „erezijas“ astronomijos srityje.

Mes uždavėme sau štai tokį klausimą: ar kai kurie nesame tokie pat šališki ir neišmintingi dėl dvasinio pasaulio, kaip senovės žmonės – dėl materialiojo? Net XX amžiuje Amerikos laikraščiai bijojo spausdinti pranešimą apie pirmą sėkmingą brolių Raitų skrydį Kiti Havke. Argi nežlugo visi ankstesni bandymai skristi? Ar profesoriaus Langlėjaus skraidymo mašina nenuskendo Potomako upėje? Ar ne tiesa, kad geriausi matematikai įrodė, jog žmogus niekada negalės skraidyti? Ar žmonės nesakė, kad šią teisę Dievas suteikė paukščiams? O po trisdešimties metų oro erdvės užkariavimas tapo kasdienybe ir kelionės lėktuvais itin paplito.

Mūsų karta buvo liudininkė, kaip visiškai išlaisvėjo mąstymas daugelyje sričių. Parodykite bet kuriam laivo krovikui sekmadieninio laikraščio priedą, kur aprašytas pasiūlymas tyrinėti Mėnulį nuskridus į jį raketa, ir jis pasakys: „Kertu lažybų, jie tai padarys, ir galbūt gana greitai“. Mūsų amžiui bū-

dinga lengvai keisti senas idėjas naujomis, tučtuojau atmesti neveikiančias teorijas ar prietaisus ir pakeisti juos veiksniais.

Turėtume savęs paklausti: kodėl mes netaikome tų pačių metodų, kai sprendžiame žmogiškąsias problemas? Šiuo atveju reikia pakeisti tik požiūrį. Mes patyrėme sunkumų bendraudami, negalėjome suvaldyti savo jausmų, mus persekiojo kančia ir depresija, nesugebėjome užsidirbti, buvome pilni baimės, nelaimingi, nereikalingi – tikrai neatrodė, kad galėtume pasirūpinti kitais. Ar rasti išeitį tokiu atveju nėra svarbiau už žinią apie skrydį į Mėnulį? Žinoma, svarbiau.

Matydami, kaip kiti sprendžia savo problemas tiesiog pasikliaudami *v i s a t o s d v a s i a*, turėjome nustoti abejoję Dievo galybe. Mūsų mintys buvo bevaisės. Bet Dievas gali viską.

Pagrindinis akstinas įgyvendinti savo idėją broliams Raitams buvo kone vaikiškas jų tikėjimas, kad jie sukurs mechanizmą, galintį skraidyti. Be šio tikėjimo nieko nebūtų pasiekta. Mes, agnostikai ir ateistai, įsikibę laikėmės minties, kad savo problemas išspręsimė pasitikėdami savo jėgomis. Kai kiti teigė pasitikėdami Dievu pasiekę, ko norėjo, mes jautėmės kaip tie, kurie tvirtino, jog broliai Raitai niekada nepakils į orą.

Logika yra geras dalykas. Mums ji tiko. Tinka ir dabar. Gebėjimas mąstyti, analizuoti savo pojūčius ir daryti išvadas mums buvo suteiktas neatsitiktinai. Tai viena iš nuostabių žmogaus savybių. Mes, agnostikai, nebuvo linkę tenkintis siūlymu, kurio negalima pagrįsti protu. Dabar bandysime papasakoti, kodėl savo dabartinį tikėjimą laikome pagrįstu, kodėl manome, kad tikėti yra daug protingiau ir logiškiau, nei netikėti, ir kodėl sakome, kad mūsų anų dienų mąstymas, kai užklupti abejonių pakėlėme rankas ir prisipažinome nieko nesuprantantys, buvo silpnas ir prieštaringas.

Mus, alkoholikus, palaužė mūsų pačių sukelta krizė, todėl

mes negalėjome išsisukti nuo pasirinkimo ar atidėti jį vėlesniam laikui. Privalėjome pažvelgti tiesai į akis: arba Dievas yra viskas, arba Jis yra niekas. Arba Dievas yra, arba Jo nėra. Ką galėjome pasirinkti?

Šioje vietoje akis į akį susidūrėme su tikėjimo klausimu. Mums nepavyko jo išvengti. Kai kurie jau buvome gerokai paėję samprotavimų tiltu ir artėjome prie trokštamo tikėjimo kranto. Naujosios žemės kontūrai ir perspektyvos įžiebė kibirkštėlę pavargusiose akyse ir suteikė gaivinančios drąsos silpstančiai dvasiai. Mus pasitiko draugiškai ištiestos rankos. Buvome dėkingi, kad susipratome ir atsidadūrėme čia, bet kažkodėl dar negalėjome išlipti į krantą. Galbūt toje paskutinėje kelio mylioje per daug rėmėmės protu, kaip buvome pratę, ir nenorėjome prarasti atsparos.

Visa tai savaime suprantama, tačiau pažvelkime įdėmiau. Ar neatsidūrėme ten, kur esame šiandien, vedami tam tikro tikėjimo? Ar mes nepasitikėjome savo gebėjimu mąstyti? Ar nepasitikėjome savo mąstymu? Ar tai nebuvo tikėjimas? Taip, mes tikėjome, akiai tikėjome p r o t o d i e v u. Taigi suprato me, kad tikėjome visą laiką!

Taip pat suprato me, kad visada ką nors garbinome, – ši žinia mus pašiurpino! Ar mes negarbinome įvairių žmonių, jausmų, daiktų, pinigų, savęs? Ar – su kilnesnėmis paskatomis – negarbinome saulėlydžio, jūros, gėlės? Kas iš mūsų ko nors nemylėjo ar nemėgo? Ką bendra šie jausmai – meilė, garbinimas – turėjo su grynuoju protu? Galiausiai pamatėme, kad nieko arba beveik nieko. Ar ne iš šių dalykų susideda mūsų gyvenimas? Ar šie jausmai galų gale nenulemia jo eigos? Neįmanoma teigti, kad netikėjome, nemylėjome ar negarbino me. Vienaip ar kitaip, mes gyvenome kone vien tikėjimu.

Įsivaizduok gyvenimą be tikėjimo! Jei egzistuo tų tik gyna-

sis protas, jo tiesiog nebūtų. Tačiau mes juk tikėjome gyvenimu, be abejo. Mes negalime įrodyti gyvenimo tokiu pačiu būdu, kaip įrodoma, kad tiesė – trumpiausias atstumas tarp dviejų taškų, – bet jis yra. Ar mes vis dar galime teigti, kad visa yra ne kas kita, o tik daugybė elektronų, sukurtų iš nieko, nieko nereiškančių ir skriejančių į nebūtį? Žinoma, kad ne. Elektronai, atrodo, protingesni negu visa tai, apie ką čia kalbėta, – bent taip teigia chemikai.

Taigi matome, kad mąstymas – dar ne viskas. Toks mąstymas, koku dauguma iš mūsų remiasi, nėra visiškai patikimas, nors ir protingiausiose galvose. Prisimink tuos, kurie įrodinėjo, kad žmogus niekada neskraidys.

Mes matėme ir kitokį skrydį – dvasinį žmogaus išsivadavimą ir gebėjimą pakilti virš savo problemų. Mes tik šypsojomės, kai jie sakė, kad tik Dievas šiuos dalykus padarė įmanomus. Mes matėme dvasinį išlaisvėjimą, tačiau mėgome sau sakyti, kad tai – netiesa.

Iš esmės mes apgaudinėjome save. Kiekvieno vyro, moters ir vaiko širdies gelmėse glūdi pamatinė Dievo idėja. Ją gali užtemdyti didelė nelaimė, pasipūtimas, kitų dalykų garbinimas, tačiau ji išlieka bet kuriuo atveju. Tikėjimo aukštesne už mus Jėga ir stebuklingų šios Jėgos pasireiškimų žmonių gyvenime faktai tokie pat seni, kaip ir žmonija.

Galiausiai pamatėme, kad tikėjimas į kokį nors Dievą yra mūsų prigimties dalis – panašiai kaip jausmai, kuriuos jaučiame draugui. Kartais mums reikėdavo išdrįsti Jo ieškoti, tačiau Jis visada buvo čia. Faktas, kad Jis yra, – kaip ir mes. Giliai savyje atradome šią d i d ž i ą t i e s ą. Galiausiai tik čia Jį galime rasti. Bent taip buvo mums.

Nedaug tegalime paaiškinti plačiau. Jei mūsų pasakojimai padės atsikratyti išankstinių nuostatų, leis sąžiningai pamąs-

tyti, padrąsins atidžiai pažvelgti į save, panorėjęs tu galėsi prisidėti prie mūsų ir eiti drauge šiuo plačiu keliu. Su tokia nuostata negali nepasisiekti. Vieną dieną tu įgysi sąmoningą tikėjimą.

Mūsų knygoje sužinosi patirtį žmogaus, kuris manė esąs ateistas. Istorija tokia įdomi, kad kai ką papasakosime tuoj pat. Šio žmogaus dvasios pokyčiai buvo dramatiški, įtikinami ir jaudinantys.

Mūsų draugas buvo pastoriaus sūnus. Jis lankė bažnytinę mokyklą ir ėmė maištauti dėl, jo nuomone, religinio mokymo pertekliaus. Daugelį metų jį persekiojo nelaimės ir neviltis. Jo gyvenimą kartino ir slėgė didžiulės artimiausių giminių bėdos – verslo nesėkmės, beprotybė, mirtina liga, savižudybė. Pokario neviltis, ypač alkoholizmas, sukėlęs protinį ir fizinį išsekimą, privedė jį prie susinaikinimo ribos.

Vieną vakarą ligoninėje jį aplankė jau patyręs dvasinį pokytį alkoholikas. Mūsų draugas pasibjaurėjęs tulžingai šaukė: „Jei Dievas ir yra, jis nieko nėra padaręs dėl manęs!“ Vėliau, likęs vienas kambaryje, jis paklausė save: „Ar gali būti, kad visi mano pažįstami tikintieji klysta?“ Ieškodamas atsakymo jis jau-tėsi taip, lyg degtų pragare. Tuomet kaip žaibas iš giedro dangaus jį perskrodė išganinga mintis, išstūmusi visas kitas:

„Kas tu toks, kad teigtum, jog Dievo nėra?“

Vyras pasakojo, kaip išvirto iš lovos ir atsiklaupė. Per keletą sekundžių jis įtikėjo, kad Dievas yra. Lyg praūžus galingai potvynio bangai visos metų metais statytos užtvaros buvo nušluotos. Mūsų draugas atsidūrė beribės jėgos ir meilės akivaizdoje. Jis nuo tilto žengė į krantą. Pirmą kartą jis sąmoningai susidraugavo su kūrėju.

Taip mūsų draugo gyvenime buvo padėtas kertinis akmuo. Vėliau jokie sukrėtimai jo neišjudino. Alkoholio problema

pradingo. Ji išnyko tą atmintiną naktį prieš daugelį metų. Mintis išgerti niekada nebeatėjo, pasitaikė vos kelios trumpos pagundos akimirkos – tada jis pajusdavo didžiulį pasišlykštėjimą. Tikriausiai jis negalėtų gerti, net jei norėtų. Dievas gražino jam sveiką protą.

Kas tai, jei ne pasveikimo stebuklas? Tik jo sandara paprasčia. Aplinkybės privertė jį panorėti tikėti. Jis nuolankiai atsidavė savo k ū r ė j u i – ir praregėjo.

Lygai taip pat Dievas gražino sveiką mąstymą mums visiems. Šis žmogus praregėjo akimirksniu. Kitiems tai vyko daug lėčiau. Tačiau Jis atėjo pas visus, kurie sąžiningai Jo ieškojo.

Kai einame į Jį, Jis atsiveria!

KAIP TAI VEIKIA

NEDAUG TEKŲ matyti žmonių, kuriems nepavyko, nors jie nuosekliai ėjo mūsų keliu. Nepasveiksta tie, kurie negali ar nenori visiškai atsidėti šiai paprastai programai. Dažniausiai tai vyrai ar moterys, dėl kurių nors būdo savybių nepajėgiantys būti sąžiningi su savimi. Tokių nelaimingųjų pasitaiko. Jie nekalti, atrodo, jie tokie gimė. Jie tiesiog nepajėgūs suvokti ir ugdyti gyvenimo būdą, kuriam reikia griežto sąžiningumo. Jų galimybės mažesnės nei vidutinės. Yra tokių, kurie kenčia dėl rimtų emocinių ir protinių sutrikimų, tačiau ir jų dauguma pasveiksta, jei tik pajėgia būti sąžiningi.

Mūsų pasakojimai bendrais bruožais atskleidžia, kokie mes buvome, kas įvyko ir kokie esame dabar. Jei tu apsisprendei, kad nori turėti tai, ką mes turime, ir esi pasiryžęs nieko nepaisydamas to siekti, – tu pasirengęs atlikti tam tikrus žingsnius.

Dėl kai kurių žingsnių mes spyriojomės. Manėme, galime rasti lengvesnį ir patogesnį kelią. Veltui. Nuoširdžiausiai prašome: nuo pat pradžių būk drąsus ir nuoseklus. Kai kurie iš mūsų bandė laikytis senųjų įsitikinimų, tačiau kol visiškai jų neatsisakėme, rezultatas buvo lygus nuliui.

Atmink, kad turime reikalą su alkoholiu – trikdančia, galinga ir klatinga jėga! Be pagalbos mes nepajėgūs su juo susitvarkyti. Tačiau yra visa galintis Dievas. Linkime surasti Jį dabar.

Dalinės priemonės nedavė jokios naudos. Mes stovėjome kryžkelėje. Tada pavedėme save Jam ir paprašėme, kad mus saugotų ir globotų.

Štai žingsniai, kuriuos mes žengėme, – jie siūlomi kaip sveikimo programa:

1. Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholį ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.
2. Įsitikinome, kad tik galingesnė už mus pačius Jėga gali grąžinti mums sveiką mąstymą.
3. Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, *kaip mes Jį suprantame*, globai.
4. Nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės sąskaitą.
5. Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus.
6. Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.
7. Nuolankiai Jo prašėme tuos trūkumus pašalinti.
8. Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.
9. Kur galėdami, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būtume pakenkę jiems ar kam nors kitam.
10. Nuolatos stebėjome save ir, jei būdavome neteisūs, tuoj pat prisipažindavome klydę.
11. Malda ir meditacija siekėme stiprinti sąmoningą ryšį su Dievu, *kaip mes Jį suprantame*, meldami vien sugebėjimo pažinti Jo valią mums ir stiprybės ją vykdyti.
12. Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems alkoholikams ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Daug kas iš mūsų šaukė: „Nieko sau reikalavimai! Aš to nesugebėsiu“. Nenusimink. Nė vienas nepajėgė nepriekaištingai laikytis visų šių nuostatų. Mes ne šventieji. Svarbiausia tai, kad ryžomės bręsti dvasiškai. Išdėstytos nuostatos tėra gairės

pažangai. Mes tvirtiname: dvasinė pažanga svarbiau nei dvasinis tobulumas.

Alkoholiko apibūdinimas, skyrius agnostikams ir mūsų asmeninė patirtis išryškina tris tarpusavyje susijusias mintis:

- a) mes buvome alkoholikai ir negalėjome tvarkyti savo gyvenimo;
- b) veikiausiai jokia žmogiška jėga negalėjo išvaduoti mūsų nuo alkoholizmo;
- c) tai galėtų padaryti Dievas, jei į Jį kreipsimės.

Tuo įsitikinę, priėjome *Trečiąją žingsnį*, kuris teigia, kad nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globai. Ką turime omenyje tai sakydami ir ką turime daryti?

Pirma sąlyga yra tokia: patikėti, kad vargu ar gyvenimas pagal savo valią bus sėkmingas. Tokiu atveju visada susikerta mūsų ir kitų žmonių interesai, net jei mūsų ketinimai geri. Dauguma žmonių bando pasitikėti vien savo jėgomis. Toks žmogus primena aktorį, kuris vienas nori valdyti visą veiksmą scenoje. Jis amžinai bando reguliuoti apšvietimą, judesį, dekoracijas, savo valią primesti kitiems aktoriams. Spektaklis būtų puikus, jei viskas vyktų taip, kaip jis siūlo, ir visi žmonės darytų taip, kaip jis nori. Tada visi, ir jis taip pat, būtų patenkinti. Gyvenimas būtų nuostabus. Stengdamasis tai įgyvendinti, mūsų aktorius kartais būna tikras virtuozas. Jis gali būti malonus, dėmesingas, kantrus, dosnus, net kuklus ir pasiaukojantis. Kita vertus, jis gali būti menkysta, egoistas, savanaudis ir nesąžiningas. Kaip ir daugeliui žmonių, jam būdinga daug įvairių savybių.

Kas dažniausiai vyksta? Spektaklis ne itin nusiseka. Aktorius ima manyti, kad gyvenimas jam neteisingas, ir nutaria stengtis dar labiau. Vieną kartą jis tampa reiklesnis, kitąsyk bando

elgtis maloniai – nelygu koks atvejis. Tačiau jis vis tiek lieka nepatenkintas vaidinimu. Jis iš dalies pripažista savo kaltę, bet yra įsitikinęs, kad kiti žmonės kalti labiau. Jis darosi piktas, skaudina save, jį kamuoja savigaila. Kur čia šuo pakastas? Ar jis nėra tikras savanaudis, nors ir stengiasi būti malonus? Ar nėra auka iliuzijos, kad, puikiai valdydamas situaciją, gali išpešti iš gyvenimo pasitenkinimo ir laimės? Ar kiti nemato tikrųjų jo siekių? Ar jo veiksmai neskatina kitų atsilyginti tuo pačiu – gauti iš vaidinimo kuo daugiau naudos sau? Ar vietoj harmonijos jis nesukelia sumaišties, net kai nori gero?

Mūsų aktorius yra savanaudis arba, kaip dabar mėgstama sakyti, egocentrikas. Jis panašus į pensijon išėjusį verslininką, kuris žiemą lepinasi Floridos saulėje ir skundžiasi, kad tauta gyvena apgailėtina; dvasininką, kuris dūsauja dėl visų dvidešimtojo amžiaus nuodėmių; politiką ir reformatorių, tikintį utopiniu pasauliu, jei tik žmonės elgtųsi kaip pridera; seifų plėšiką, kuris mano, kad visuomenė jį nuskriaudė. Jis panašus į alkoholiką, kuris viską prarado ir atsidūrė už grotų. Galime prieštarauti kiek tinkami, tačiau ar daugelis mūsų nesirūpino tik savimi, savęs gailėdamiesi ir piktindamiesi kitais?

Savanaudiškumas ir egocentrizmas – štai kur, mūsų manymu, yra visų mūsų nelaimių šaknys! Valdomi įvairiausių baimių, saviapgaulės, savanaudiškumo ir savigailos, mes pamynėme savo draugų interesus. Jie atsilygino tuo pačiu. Atrodė, kartais jie nepelnytai mus skaudino. Tačiau galop suvokėme, kad praeityje elgėmės savanaudiškai ir dėl to galėjome būti įskaudinti.

Taigi manome, kad mūsų nelaimės kyla iš mūsų pačių. Alkoholikas yra ryškiausias beribės savivalės pavyzdys, nors pats dažniausiai galvoja kitaip. Be viso kito, mes, alkoholikai, privalome atsikratyti savanaudiškumo. Privalome, nes jis mus

pražudys! Dievas suteikia tokią galimybę. Be Jo pagalbos atsikratyti savanaudiškumo dažniausiai nesiseka. Daugelis mūsų apsiečiai turėjome moralinių ir filosofinių įsitikinimų, bet neįstengėme jais pasiremti, nors ir norėjome. Kad ir kaip svajojome ar stengėmės, nesisekė savo jėgomis sumažinti egocentiškumą. Mums būtinai reikėjo Dievo pagalbos.

Kodėl ir kaip tai vyko? Pirmiausia turėjome liautis vaidinti Dievą. Nieko neišėjo. Tada apsisprendėme, kad mūsų gyvenimo dramos režisierius bus Dievas. Jis yra pagrindas, o mes esame Jo tarpininkai. Jis – mūsų tėvas, mes esame Jo vaikai. Geriausios mintys būna labai paprastos. Ir ši idėja buvo kertinis akmuo naujos triumfo arkos, pro kurią žengėme į laisvę.

Kai nuoširdžiai priėmėme tokią nuostatą, atsitiko daug šaunių dalykų. Mes įgijome naują darbą. Būdamas visagalis, Jis suteikė visa, ko mums reikėjo, jei tik laikėmės šalia Jo ir stropiai atlikome Jo nurodymus. Turėdami tokią atsparą, vis mažiau domėjomės savimi, savo menkais planais ir projektais. Mums vis labiau rūpėjo, ką galime duoti. Pajutę į mus plūstančias naujas jėgas, džiaugdamiesi dvasios ramybe, pamatę, jog mūsų gyvenimas gali susiklostyti sėkmingai, sąmoningai suvokę Jo buvimą, po truputį liovėmės bijoti dėl šiandienos, rytdienos ir ateities. Mes atgimėme.

Priėjome Trečiąjį žingsnį. Daugelis iš mūsų kreipėsi į savo Kūrėją, *kaip Jį supranta*: „Dieve, pavedu save Tau. Daryk su manimi ką nori. Išlaisvink iš savimeilės pančių, kad galėčiau geriau vykdyti Tavo valią. Pašalink mane slegiančius sunkumus, kad ši pergalė liudytų Tavo jėgą, Tavo meilę ir Tavo gyvenimo kelią tiems, kuriems norėčiau padėti. Leisk man visada vykdyti Tavo valią!“ Prieš žengdami šį žingsnį labai nuodugniai apmąstėme, ar esame tinkamai jam pasirengę, ar sugebėsime visiškai Jam save pavesti.

Mes supratome, kad šį dvasinį žingsnį pageidautina atlikti kartu su suprantančiu žmogumi – žmona, geriausiu draugu arba dvasiniu patarėju. Bet geriau sutikti Dievą vienam nei su kuo nors, kas nesupranta. Kreipėmės į Dievą nebūtinai tokiais žodžiais, svarbu, kad nuoširdžiai išreiškėme savo mintis. Tai buvo tik pradžia, tačiau poveikį, kartais net labai stiprų, pajutome iš karto, jei tik buvome sąžiningi ir nuolankūs.

Toliau ėmėmės energingų veiksmų. Pirmiausia teko apvalyti savo vidų. Daugelis mūsų niekada nebuvo bandę to daryti. Nors šis sprendimas – gyvybiškai svarbus ir lemiamas, jis galėjo neturėti stipraus ilgalaikio poveikio. Tačiau jį lydėjo mūsų atkaklios pastangos pripažinti ir atsikratyti tų vidinių dalykų, kurie mums trukdė. Alkoholis tebuvo simptomas. Mes turėjome įsigilinti į priežastis ir aplinkybes.

Štai todėl pradėjome nuo sąžinės sąskaitos. Tai buvo *Ketvirtasis žingsnis*. Paprastai verslas žlunga, jei kartais nėra inventorizuojamas. Inventorizacija versle yra faktų ieškojimas ir jų pripažinimas. Tai bandymas sužinoti faktus apie turimas prekes. Vienas tikslų yra rasti sugedusias ar netinkamas prekes, kuo greičiau ir be gailesčio jų atsikratyti. Jei verslo savininkas siekia sėkmės, jis negali apgaudinėti savęs.

Lygiai tą patį darėme su savo gyvenimu. Mes sąžiningai peržiūrėjome visą jo turinį. Pirmiausia ieškojome tų būdo trūkumų, dėl kurių žlugome. Įsitikinę, kad mus sužlugdė įvairiais būdais besireiškiantis „aš“, apmąstėme, kaip mūsų „aš“ dažniausiai reiškėsi.

Kaip niekas kita mums kenkia pyktis dėl nuoskaudų. Jis sužlugdė ypač daug alkoholikų. Iš jo kyla įvairaus pobūdžio dvasiniai negalavimai. Sirgo ne vien protas ir kūnas – mes buvome ir dvasios ligoniai. Įveikus dvasinę negalią, mūsų kūnas ir protas atsigauna. Norėdami susidoroti su pagieža, surašėme popieriuje,

kas mus piktino. Išvardijome žmones, institucijas ar įsitikinimus. Paklausėme savęs, kodėl pykome. Daugeliu atvejų tapo aišku, kad mus piktino užgauta savigarba, ambicijos, iškilusi grėsmė pinigams bei asmeniniams santykiams (tarp jų ir sekui). Taigi mes buvome susierzinę ir įtūžę.

Savo pykčių sąrašė šalia kiekvieno vardo nurodėme savo nuoskaudas. Ar jos buvo susijusios su mūsų savigarba, saugumu, ambicijomis, asmeniniais ar seksualiniais santykiais?

Visa tai detaliai surašėme, kaip šiame pavyzdyje:

<i>Aš jaučiu apmaudą</i>	<i>Priežastis</i>	<i>Ką manyje palietė</i>
p. Braunui	jo dėmesys mano žmonai; pasakė mano žmonai, kad turiu meilužę; Braunas gali užimti mano vietą darbe	seksualinius santykius savigarbą (baimė) seksualinius santykius savigarbą (baimė) saugumą savigarbą (baimė)
p. Džouns	kvaila kaip bato aulas, mane atstūmė; įgrūdė savo geriantį vyrą gydytis, jis – mano draugas; ji liežuvautoja	asmeninius santykius savigarbą (baimė)
Mano darbdaviui	nesukalbamas, neteisingas, valdingas; gąsdina, kad išmes iš darbo dėl gėrimo ir išpūstų išlaidų sąskaitų	saugumą savigarbą (baimė)
Žmonai	nesupranta ir kabinėjasi; jai patinka Braunas; nori užrašyti namą savo vardu	išdidumą asmeninius seksualinius santykius saugumą (baimė)

Peržvelgėme savo gyvenimą kiek galima kruopščiau ir sąžiningiau. Tada nuosekliai jį apmąstėme. Pirmiausia išaiškėjo, kad šis pasaulis ir žmonės dažnai yra labai neteisūs. Mes tik tiek ir tesupratome – neteisūs kiti. Nuolat jautėmės įskaudinti, kadangi žmonės nesiliovė būti neteisūs. Kartais apnikdavo sąžinės graužatis. Tuomet pykome ant savęs. Kuo arčiau kovojome ir laikėmės savo nuomonės, tuo prastesni darėsi reikalai. Panašiai kaip kare – nugalėtojui tik atrodo, kad jis laimi. Mūsų triumfo akimirkos buvo trumpalaikės.

Suprantama, apmaudo sklidinas gyvenimas atneša tik nepasitenkinimą ir nelaimės. Apmaudaudami, ar ne tuščiai leidome brangų laiką? Alkoholikui, kurio viltis yra saugoti ir brandinti dvasinę patirtį, apmaudas – labai rimta kliūtis. Supratome, kad jis pražūtingas, nes puoselėdami tokio pobūdžio jausmus mes užstojame sau kelią į dvasios šviesą. Tuomet grįžta alkoholinė beprotybė ir mes vėl imame gerti. O mums gerti – tolygu mirti.

Jei norėjome gyventi, turėjome išsivaduoti nuo pykčio. Nepasitenkinimas, įaudrinto proto plyksniai – ne mums. Šiuo abejotinu malonumu gali mėgautis normalus žmogus, tačiau alkoholikui šie jausmai yra nuodai.

Mes grįžome prie sąrašo, nes laikėme jį raktu į ateitį. Buvo mes pasirenkę pažvelgti į jį visiškai kitokiu žvilgsniu. Pamatėme, kad pasaulis ir žmonės mus iš tikro valdė. Tokiu atveju kitų daromos skriaudos – išgalvotos ar tikros – išties turėjo naikinamąją galią. Kaip galėjome nuo to pabėgti? Supratome, kad apmaudą privalome pažaboti, tačiau kaip? Negalėjome tikėtis, kad jis pradings savaime, kaip ir alkoholis.

Suvokėme, kad mus skriaudę žmonės veikiausiai buvo dvasiškai nesveiki. Mums nepatiko ir trikdė jų elgesys, tačiau jie buvo tokie pat ligoniai, kaip ir mes. Tada paprašėme Dievą

padėti mums rodyti jiems tokį pakantumą, gailestį ir kantrybę, kokia meiliai apdovanojame sergantį draugą. Kai kas nors įžeidavo, sakėme sau: „Jis ligotas žmogus. Kuo aš galėčiau jam padėti? Dieve, išgelbėk mane nuo pykčio. Tebūnie Tavo valia“.

Mes vengėme keršto ar ginčų – juk taip nesielgtume su sergančiu žmogumi, nes prarastume galimybę jam padėti. Aišku, negalime padėti visiems, tačiau Dievas bent jau parodys mums, kaip su kiekvienu elgtis tolerantiškai ir maloniai.

Grįžkime prie sąrašo dar kartą. Išmetę iš galvos kitų padarytas skriaudas, mes ryžtingai atsigręžėme į savo klaidas. Kur buvome egoistai, apgavikai, savanaudžiai, išsigandę? Stengėmės visiškai nekalbėti apie kitus žmones, net jei dėl susiklosčiusios padėties buvome kalti ne mes vieni. Kur mes buvome kalti? Tai mūsų, ne kito žmogaus sąžinės sąskaita. Kai pamatėme savo trūkumus, sudarėme jų sąrašą, išdėstėme juodu ant balto. Mes sąžiningai pripažinome kitiems padarytas skriaudas ir buvome pasiryžę imtis jas atitaisyti.

Atkreipk dėmesį, kad žodis „baimė“ yra sąrašė prie visų nesusipratimų – ir su ponu Braunu, ir su ponia Džouns, ir su darbdaviu, ir su žmona. Šis trumpas žodis vienaip ar kitaip lietė visas mūsų gyvenimo sritis. Baimė yra blogis, kuris ėda mus tarsi rūdys. Visas gyvenimas buvo atmieštas baime. Baimė išjudindavo aplinkybių grandinę, kuri baigdavosi nepelnyta, kaip mums atrodė, nesėkme. Tačiau ar ne mes patys padarydavome tam pradžią? Kartais atrodo, kad baimės jausmą galima prilyginti vagystei. Ji sukelia be galo daug rūpesčių.

Nuodugniai išanalizavome savo baimes. Išdėstėme viską raštu, nors ir neatrodė, kad su šiuo jausmu būtų susijęs apmaudas. Paklausėme savęs, kodėl mes bijome. Gal dėl to, kad pasitikėjimas savimi nepadeda? Pasitikėti savimi buvo

gerai, tačiau to nepakako. Kai kurie iš mūsų nepaprastai pasitikėjome savimi, tačiau nesugebėjome atsikratyti baimės ar išspręsti kitų problemų. Būdavo dar blogiau, kai dėl perdėto pasitikėjimo savimi tapdavome pasipūtę.

Tada pamanėme, kad galbūt yra geresnis būdas. Štai dėl ko dabar remiamės į visai kitą pamatą: mes tikime ir pasikliaujame Dievu. Mes verčiau tikime beribiu Dievu nei ribotu saviimi. Šiame pasaulyje esame tam, kad suvaidintume Jo skirtą vaidmenį. Kai elgiamės taip, kaip Jis norėtų, kol nuolankiai Juo remiamės, Jis leidžia įveikti sumaištį dvasine ramybe.

Niekada niekam nesiaiškiname dėl to, kad remiamės savo kūrėju. Mums kelia juoką tie, kurie mano, kad dvasingumas – tai silpnųjų kelias. Paradoksalu, tačiau tai – stipriųjų kelias. Amžių patirtis rodo, kad tikėjimas reiškia drąsą. Visi tikintys žmonės drąsūs. Jie pasitiki savo Dievu. Mes niekuomet neatsiprašinėjame dėl Dievo. Tik leidžiame Jam per mus parodyti, ką Jis gali. Prašome Jį pašalinti mūsų baimę ir nukreipti dėmesį į tai, kokie turėtume būti pagal Jo valią. Ir kaipmat mūsų baimė ima trauktis.

Dabar apie seksą. Čia daugeliui reikėjo tvarkytis iš esmės. Vis dėlto ir čia stengėmės neprarasti sveikos nuovokos. Nukrypti į kraštutinius labai lengva. Pastebėjome, kad žmonių požiūriai į seksą labai skiriasi – kartais jie būna iki absurdo kraštutiniai. Vieni šaukia, kad seksas yra gyvuliškos prigimties aistra, reikalinga tiktai dauginimuisi. Kiti pasisako už visiškai laisvą seksą, nepritaria vedyboms, mano, kad daugelis žmonijos problemų kyla dėl priežasčių, susijusių su seksu: nepakankamai užsiimame seksu arba užsiimame netinkamai. Jie įžvelgia jo svarbą visame kame. Žodžiu, vieni draudžia vartoti prieskonius, kiti siūlo vien tik pipirus. Mes nenorime veltis į ginčus ar spręsti apie žmonių seksualinį elgesį.

Visi turime seksualinių problemų. Nebūtume žmonės, jei neturėtume. Kaip galėtume su jomis tvarkytis?

Peržvelgėme savo elgesį praeityje. Kada buvome savanaudiški, nesąžiningi, nedėmesingi kitam? Ką įskaudinome? Ar nesukėlėme pavydo, įtarinėjimo, kartėlio be jokios priežasties? Kada mes buvome kalti? Kaip kitaip tuomet turėjome elgtis? Visa tai surašėme ir perskaitėme.

Tokiu būdu pabandėme sumodeliuoti normalaus, sveiko būsimą seksualinio gyvenimo idealą. Visus santykius patikrinome klausdami savęs: ar tai buvo savanaudiška? Mes prašėme Dievą suformuoti idealą ir padėti jį įgyvendinti. Visuomet prisimindavome, kad seksualinės jėgos yra Dievo duotos, ir dėl to jos yra gėris. Ši dovana negali būti naudojama lengvabūdiškai ar savanaudiškai, jos negalima niekinti ar ja bjaurėtis.

Kad ir koks būtų mūsų idealas, privalome pasiryžti jo siekti. Mes privalome ryžtis atitaisyti mūsų padarytas skriaudas, su sąlyga, kad tai nepadarys dar daugiau žalos. Kitais žodžiais tariant, į sekso problemą žiūrėtina lygiai taip pat, kaip ir į visas kitas. Medituodami klausiamo Dievą, ką turėtume daryti kiekvienu konkrečiu atveju. Jei tik norėsime, sulauksime teisingo atsakymo.

Vienas tik Dievas gali spręsti apie mūsų seksualinius santykius. Dažnai yra naudinga pasitarti su kitais žmonėmis, tačiau aukščiausias teisėjas – Dievas. Suvokėme, kad vieni žmonės sekso atžvilgiu yra pernelyg fanatiški, kiti žiūri itin lengvabūdiškai. Mes vengiame kraštutinių nuomonių ar patarimų.

Išsivaizduokime – nepasiekę savo pasirinkto idealo suklupome. Ar tai reiškia, kad turėtume imti gerti? Kai kurie mano, kad taip. Tai ne visai teisinga. Viskas priklauso nuo mūsų ir mūsų motyvų. Jei gailimės dėl to, ką padarėme, ir sąžiningai trokštame, kad Dievas parodytų mums, kaip tvarkytis geriau,

mes tikime, kad bus atleista. Iš to tik pasimokysime. Jei nesigailime, o mūsų elgesys ir toliau žeidžia kitus, veikiausiai gersime. Tai ne teorija. Tai faktai iš mūsų patirties.

Apibendrinkime mintis apie seksą. Mes uoliai meldžiame idealo, patarimų kiekvienoje abejotinoje situacijoje, sveiko proto ir stiprybės elgtis teisingai. Jei seksas ima kelti pernelyg daug rūpesčių, pasineriame į darbą kitų labui, galvojame apie jų poreikius ir dirbame jiems. Tai padeda užsimiršti, numalšina mus valdantį potraukį, kuriam paklusę sukeltume sielvartą.

Jei labai kruopščiai analizavome save, prirašėme tikrai daug. Mes išvardijome ir išnagrinėjome savo pykčius, ėmėme suvokti jų beprasmiškumą ir pražūtingumą, jų siaubingą griaujamąją galią. Mes ėmėme mokytis pakantumo, kantrybės ir geranoriškumo visiems žmonėms, net savo priešams, nes žiūrėjome į juos kaip į sergančius žmones. Išvardijome asmenis, kuriuos įžeidėme savo elgesiu, ir pasiryžome ištaisyti praeities klaidas, jei tik galime.

Šioje knygoje ne kartą perskaitysi, kad tikėjimas padarė su mumis tai, ko patys nepajėgėme. Viliamės, kad ir tu patikėjai, jog Dievas gali pašalinti bet kokią savivalę, skiriančią tave nuo Jo. Jei apsisprendei ir sudarei savo didžiųjų trūkumų sąrašą, pradėjai puikiai. Tai rodo, kad sugebėjai nuryti ir suvirškinti daug karčios tiesos apie save.

LAIKAS VEIKTI

KO TURĖTUME IMTIS peržiūrėti savo vidų? Mes stengėmės įgyti naują požiūrį į gyvenimą, naują santykį su savo k ū r ė j u ir suprasti, kas trukdo tai daryti. Pripažinome tam tikras ydas; daugmaž nustatėme, kas mums kelia rūpesčių; pažvelgę į savo vidų tiksliai nurodėme silpnąsias vietas. Dabar turėjome visų tų blogybių atsikratyti. Tam reikia imtis veiksmų. Juos atlikę mes pripažintume Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo ydas. Tai mūsų sveikimo programos *Penktasis žingsnis*, paminėtas ankstesniame skyriuje.

Galimas daiktas, tai nelengva. Ypač nelengva aptarti savo ydas su kitu žmogumi. Manėme, kad padarėme pakankamai daug, pripažinę trūkumus sau. Ėmėsi darbo suvokėme, kad pripažinti vien sau negana. Daugelis matė reikalą eiti toliau. Mes susitaikysime su būtinybe pakalbėti apie save su kitu žmogumi, jei žinosime, dėl ko tai turime daryti. Pirmoji ir esminė priežastis – nežengę šio gyvybiškai svarbaus žingsnio, mes galime neišvengti gėrimo. Naujokai kartais bando nutylėti kuriuos nors savo gyvenimo faktus. Stengdamiesi apeiti šią nuolankumo teikiančią patirtį, jie rinkosi lengvesnius metodus. Ir beveik visuomet imdavo gerti. Jie stebėjosi, kodėl nepavyko, nors atkakliai ir ištvermingai dirbo su kitais programos žingsniais. Manome, kad to priežastis – ne iki galo „iššluoti savo namai“. Jie deramai peržiūrėjo savo vidų, tačiau neišmetė lauk paties nereikalingiausio šlamšto. Jie tik *manė* atsikratę egoizmo ir baimės; tik *manė* tapę nuolankūs. Tačiau jie taip ir neišmoko tikrojo nuolankumo,

sąžiningumo, gyvenimo be baimės, kol nepapasakojo kam nors kitam visos savo gyvenimo istorijos.

Alkoholikas dažniau nei kuris kitas žmogus gyvena dvigubą gyvenimą. Jis yra tikras artistas. Išoriniam pasauliui jis pateikia savo sceninį vaidmenį, būna toks, koks draugų akyse norėtų būti. Jis nori mėgautis ypatinga reputacija, tačiau širdies gilumoje žino, kad nėra jos nusipelnęs.

Šis neatitikimas tampa dar didesnis per išgertuves. Atsipeikėjęs alkoholikas bjaurisi epizodais, kuriuos miglotai teprišmena. Tie prisiminimai yra tiesiog košmaras. Jis bijo net pagalvoti, jog kas nors galėjo jį stebėti. Kaip galima greičiau nukiša šiuos prisiminimus į tolimiausią atminties kampelį ir tikisi, kad jie niekad neiškils į dienos šviesą. Jį nuolat slegia baimė ir įtampa, ir tai vėl skatina gerti.

Psichologai linkę sutikti su mumis. Mes išleidome tūkstančius dolerių jų konsultacijoms, bet žinome tik keletą atvejų, kai suteikėme progą gydytojams mums padėti. Mes retai sakydavome jiems visą tiesą ar naudojome jų patarimus. Nenorėję būti sąžiningi su šiais užjaučiančiais žmonėmis, mes nebuvoime sąžiningi su niekuo. Ir nenuostabu, kad daugelis medikų yra prastos nuomonės apie alkoholikus ir jų galimybes pasveikti!

Jei tikimės ilgai ir laimingai gyventi šiame pasaulyje, turime su kuo nors būti iki galo atviri. Visai teisinga ir savaime suprantama, kad, prieš žengdami šį intymų ir konfidencialų žingsnį, labai gerai pagalvojame, kokį žmogų ar žmones pasirinkti. Religinių bendruomenių, kuriose privalomos išpažintys, nariai, žinoma, norės susitikti su dvasiškiu, kurio pareiga yra visa tai išklausti. Išsipasakoti dvasiškiui gali ir tie, kurie neturi jokių sąsajų su religija. Pastebėjome, kad dvasininkai labai greitai įžvelgia ir supranta mūsų problemas. Be abejo, kartais sutinkame ir tokių dvasininkų, kurie nesupranta alkoholikų.

Jei negalime ar nesame linkę kreiptis į dvasiškį, tuomet ieškome tarp savo pažįstamų supratingo draugo, mokačio laikyti liežuvį už dantų. Tai gali būti gydytojas ar psichologas, arba mūsų šeimos narys, tačiau savo žmonoms ar tėvams negalime atskleisti nieko, kas juos įskaudintų ar padarytų nelaimingus. Mes neturime teisės gelbėti savo kailį kitų žmonių sąskaita. Tokius gyvenimo epizodus pasakojame kam nors kitam – supratingam žmogui, kurio neliečia mūsų pasakojimas. Taisyklė tokia: mes turime būti reiklūs sau ir visada atidūs kitiems.

Gali susiklostyti taip, kad tinkamo žmogaus tuo metu nėra šalia, o išsipasakoti būtina. Jei taip, šį žingsnį galima atidėti vėlesniam laikui, tačiau tik tuomet, kai patys esame visiškai pasirengę jį atlikti vos tik pasitaikys proga. Mes taip sakome, nes labai norime kalbėtis su tinkamu tam reikalui žmogumi. Svarbu, kad jis sugebėtų išsaugoti konfidencialumą, iki galo suprastų ir palaikytų mūsų pasirinkimą, nebandytų keisti mūsų intencijų. Tačiau visa tai jokių būdu neturi tapti dingstimi atidėti žingsnį.

Apsisprendę, kas išklausys mūsų istoriją, negaištame laiko. Turime rašytinę savo vidaus apžvalgą ir esame pasiruošę ilgam pokalbiui. Savo partneriui paaiškiname, ką norime daryti ir kodėl turime tai daryti. Jis turėtų suvokti, kad mums tai yra gyvenimo ar mirties klausimas. Daugelis žmonių tokiais atvejais labai džiaugsis galėdami padėti; mūsų pasitikėjimas teks jiems garbės.

Užgniaužiame savo išdidumą ir žengiamo šį žingsnį, atskleidami kiekvieną charakterio savybę, kiekvieną tamsią praeities kertelę. Žengę žingsnį nieko nenuslėpdami, pajuntame didžiulį pasitenkinimą. Mes galime žvelgti pasauliui į akis. Net būdami vieni jaučiamės visiškai ramūs ir atsipalaidavę. Mūsų

baimės išnyksta. Mes imame jausti savo kūrėjo artumą. Galbūt jau turėjome tam tikrus dvasinius įsitikinimus, o dabar pradedame įgyti dvasinės patirties. Dažnai mus aplanko stiprus pojūtis, kad gėrimo problema visiškai išnyko. Jaučiamės lyg eitume plačiu keliu, kartu su visatos dvasia.

Grįžę namo susirandame vietą, kur valandėlę galime pabūti vieni, ir kruopščiai peržvelgiame, ką esame atlikę. Iš širdies gelmių padėkojame Dievui, kad geriau Jį pažinome. Paėmę nuo lentynos šią knygą, atsiverčiame puslapį, kuriame surašyti dvylika žingsnių. Atidžiai skaitydami pirmuosius penkis klausiamo save, ar nieko nepraleidome, – mes juk statome arką, pro kurią pagaliau išeisime laisvi žmonės. Ar rimtai dirbome? Ar akmenys sudėti tinkamai? Gal pagailejome cemento pamatams? Gal užmaišėme skiedinį be smėlio?

Jei esame patenkinti atsakymais, žiūrime *Šeštąjį žingsnį*. Ne kartą pabrėžėme, kad būtina pasiryžti. Ar dabar esame pasirengę leisti Dievui pašalinti visus tuos dalykus, kuriuos pripažinome smerktinais? Ar gali Jis panaikinti juos visus, visiškai visus? Jei iki šiol laikomės ko nors įsikibę ir nenorime prarasti, prašome Dievą padėti mums ryžtis.

Kai esame pasirengę, kreipiamės maždaug taip: „Mano kūrėjau, dabar aš pasirengęs, kad Tu priimtum mane visą, gerą ir blogą. Meldžiu, pašalink kiekvieną mano būdo ydą, kuri trukdo man būti naudingam Tau ir kitiems. Suteik stiprybės, nes aš einu vykdyti Tavo valios. Amen“. Tuo mes baigiame *Septintąjį žingsnį*.

Tada būtina imtis kitų veiksmų, nes mums aišku, kad „tikėjimas be pastangų bevaisis“. Žiūrėkime *Aštuntąjį* ir *Devintąjį žingsnius*. Turime sąrašą visų žmonių, kuriuos nuskriaudėme ir kuriems ryžomės skriaudas atitaisyti. Sąrašą sudarėme atlikdami sąžinės sąskaitą. Mes iš esmės peržiūrėjome savo

gyvenimą. Dabar einame į žmones ir atitaisome praeityje padarytą žalą. Stengiamės iššluoti visas šiukšles, susikaupusias iš tų laikų, kai bandėme gyventi savavališkai ir viską tvarkyti patys. Jei tam neturime pakankamai valios, prašome tol, kol ji ateina. Prisiminkime, jau pačioje pradžioje buvo sutarta: *mes pasirengę daryti viską, kad įveiktume alkoholį.*

Veikiausiai mums dar yra likę kokių nors nuogastavimų. Kartais būna nedrąsu eiti pas verslo bičiulius ar draugus, kuriuos kitados nuskriaudėme, nes bijome pokalbyje liesti dvasinius dalykus. Leiskite patikinti – visai nebūtina ir nereikėtų kalbantis su kai kuriais žmonėmis akcentuoti dvasinių aspektų. Taip galime tik nuteikti prieš save. Šiuo laikotarpiu mes stengiamės sutvarkyti savo gyvenimą. Tačiau tai nėra galutinis tikslas. Tikrasis mūsų tikslas yra pritaikyti save kuo geriau tarnauti Dievui ir mus supantiems žmonėms. Kažin ar išmintinga pranešti, kad tapome religingi, asmeniui, kuriam dar skauda dėl mūsų padarytos skriaudos. Bokse tokia taktika vadintųsi „pulti atkišus smakrą“. Kam mums atvirauti tiek, kad būtume išvadinti religiniais fanatikais ar nuobodybėmis? Taip mes galime užkirsti sau kelią perteikti itin naudingą žinią. Tačiau žmogui tikrai padarytų įspūdį nuoširdus noras atitaisyti padarytą žalą. Jį labiau patrauks mūsų gera valia nei kalbos apie dvasinius atradimus.

Tai nėra dingstis vengti minėti Dievą. Mes esame pasirengę taktiškai ir protingai išdėstyti savo įsitikinimus, jei tai pasitarnaus kokiam nors geram tikslui. Kils klausimas, kaip kreiptis į žmogų kurio kadaise nekentėm. Gali būti, kad jis mus nuskriaudė labiau negu mes jį. Nors tam žmogui tapome palankesni, mus vis dar nelabai žavi mintis pripažinti savo kaltes. Vis dėlto, bendraudami su nemėgstamu žmogumi, žūtbūt turime susivaldyti. Pas priešą eiti sunkiau nei pas draugą, bet mes supratome,

kad tai atneša daugiau naudos. Einame pas jį nusiteikę paslaugiai ir atlaidžiai, pripažindami savo buvusias negatyvius jausmus ir apgailestaudami.

Jokiu būdu tokio asmens negalime kritikuoti ar su juo ginčytis. Tiesiog pasakome jam, kad niekada nenustosime gerti, kol nepadarysime visko, kas įmanoma, kad ištaisytume praeities klaidas. Mes atėjome čia išsišluoti kiemą suvokdami, kad neapsikuope nieko vertingo nepasieksime. Niekومت nebandome aiškinti, ką jis turėtų daryti. Nekalbame apie jo trūkumus – tik apie savo. Galėsime džiaugtis rezultatu, jei būsime ramūs, nuoširdūs ir atviri.

Devyniais atvejais iš dešimties įvyksta nenumatytų dalykų. Žmogus, į kurį kreipiamės, pripažįsta savo kaltę. Tada bemat išstirpsta metų metus trukusi nesantaika. Toks poelgis retai kada nesuteikia pasitenkinimo. Kartais buvę priešai pagiria mus už tai, ką darome, ir linki viso ko geriausio. Retkarčiais jie net pasiūlo savo pagalbą. Nieko baisaus, jei kas nors išmes mus iš savo biuro. Juk parodėme gerus ketinimus, padarėme, kas mums priklauso. Kas buvo – pražuvo.

Daugelis alkoholikų yra skolingi pinigų. Mes nevengiame kreditorių. Pasisakę, ko atėjome, neslepame, jog gėrėme. Dažniausiai jie tai žino, nesvarbu, kad mums atrodo kitaip. Taip pat nebijome, kad, atskleidę savo alkoholizmą, ateityje galime patirti finansinių sunkumų. Po tokio prisipažinimo kartais nustebins net nuožmiausias kreditorius. Sutariame, jog padarysime, ką galime, ir patikiname, jog apgailestaujame. Dėl to, kad gėrėme, neskubėdavome grąžinti skolų. Turime atsikratyti kreditorių baimės, kad ir kiek mums tai kainuotų. Bijodami sutikti juos, mes vėl būsime linkę išgerti.

Galbūt esame padarę nusikaltimų, apie kuriuos sužinojusi valdžia pasodintų mus į kalėjimą. Gal pristigo pinigų sumokėti

skolas. Mes jau konfidencialiai pripažinome tai kitam žmogui. Žinome, kad tai atskleidę būtume įkalinti arba netektume darbo. O gal tai menkas nusižengimas, – pavyzdžiui, padidinta išlaidų sąskaita. Daugelis mūsų yra prisidirbę panašių dalykų. Gali būti, kad esame išsiskyrę ir susituokę antrąkart, bet dar skolingi alimentų pirmajai žmonai. Ji tuo pasipiktinusi ir turi orderį mus suimti. Tai irgi dažnai pasitaikantis nemalonumas.

Atitaisyti klaidas galima labai įvairiais būdais, tačiau keletą bendrų principų laikome svarbiausiais. Priminę sau, kad nutarėme nieko nepaisydami kaupti dvasinį bagažą, prašėme suteikti mums stiprybės ir parodyti, kaip elgtis teisingai. Nesvarbu, kokie bus padariniai. Galbūt neteksime savo padėties, prarasime reputaciją, sėsime į kalėjimą. Mes tam pasiryžę. Turime būti pasiryžę. Mes privalome nesitraukti, kad ir kas būtų.

Paprastai į mūsų reikalus būna įpainioti kiti žmonės. Neturime tapti karštakošiai ir kvaili kankiniai, be jokio reikalo aukojantys kitus, kad ištrauktų save iš alkoholizmo duobės. Vienas pažįstamas antrą kartą vedė. Jis nemokėjo pirmajai žmonai alimentų, nes jautė jai apmaudą ir gėrė. Ji įsiuto, kreipėsi į tesimą ir gavo orderį jį suimti. Tuo metu jis jau buvo pradėjęs eiti mūsų keliu, susirado darbą, žodžiu, iškėlė galvą virš vandens. Būtų išties įspūdinga ir didvyriška, jei jis nueitų pas teisėją ir pasakytų: „Aš čia“.

Manėme, kad, jei tai būtina, jam derėtų ryžtis taip pasielgti. Tačiau, būdamas kalėjime, jis negalėtų rūpintis nė viena savo šeima. Tuomet pasiūlėme parašyti pirmajai žmonai, pripažinti savo kaltę ir paprašyti atleidimo. Jis taip ir padarė, kartu pasiūsdamas šiek tiek pinigų. Taip pat papasakojo jai, kaip bandys gyventi ateityje. Jis parašė, kad yra pasiruošęs sėsti į kalėjimą, jei buvusi žmona to pareikalaus. Žinoma, ji nepareikalavo. Viskas laikui bėgant susitvarkė.

Prieš imdamiesi radikalių veiksmų, kurie palies ir kitus žmones, mes atsiklausiamo jų sutikimo. Gavę sutikimą, pasitarę su kitais, paprašę Dievo pagalbos ir gavę ženklą žengti radikalių žingsnį, neturėtume trauktis.

Dera prisiminti vieno mūsų draugo istoriją. Kai gėrė, jis paėmė pinigų iš labai nekenčiamo verslo konkurento, bet neišrašė kvito, kad juos gavo. Vėliau neigė gavęs pinigus ir šiuo poelgiu diskreditavo tą žmogų. Jis sugriovė jo reputaciją. Galiausiai konkurentas buvo sužlugdytas.

Jis jautė – padaryta skriauda vargu ar gali būti atitaisyta, ir bijojo, kad atskleisdamas šį įvykį gali sugadinti savo partnerio reputaciją, padaryti gėdą savo šeimai ir netekti pragyvenimo šaltinio. Kokią jis turi teisę įtraukti tuos, kurie juo pasikliauja? Kaip būtų įmanoma viešai atsiprašyti ir išteisinti konkurentą?

Pasitaręs su žmona ir partneriu, jis padarė išvadą, kad būtų geriau surizikuoti, nei k ū r ė j o akyse likti kaltam dėl šio pražūtingo šmeižto. Jis suprato, kad turi patikėti padarinius Dievui, antraip vėl ims gerti. Tuomet vis tiek viskas bus prarasta. Pirmą kartą per daugelį metų jis apsilankė bažnyčioje. Po pamokslo tyliai atsistojo ir viską paaiškino. Jo poelgis susilaukė didelio palaikymo. Šiandien jis vienas iš tų miestelio žmonių, kuriais labiausiai pasitikima. Visa tai įvyko prieš daugelį metų.

Labai tikėtina, kad turime rūpesčių namuose. Galbūt turėjome su kita moterimi ryšių, kurių nenorėtume viešinti. Abejojame, ar šiuo atžvilgiu alkoholikai yra daug blogesni už kitus. Tačiau gėrimas komplikuoja šeimos seksualinius santykius. Po kelerių metų, gyventų su alkoholiku, žmona nusikamuoja, prikaupia daug apmaudo, tampa uždara. Kaip ji gali būti kitokia? Vyras ima jaustis vienišas ir gailėtis savęs. Naktiniuose klubuose ir panašiose vietose jis ima ieškoti alkoholio ir kai ko kito.

Galbūt užmezga slapną jaudinantį ryšį su mergina, „kuri suprantą“. Tiesą sakant, turime pripažinti, kad ji galbūt ir supranta, tačiau kas iš to? Į tokius reikalus įsipainiojęs vyras dažnai jaučia sąžinės graužatį, ypač jei yra vedęs ištikimą ir narsią merginą, kuri dėl jo, vaizdingai kalbant, perėjo pragarą.

Turime ko nors imtis, kad ir kokia būtų situacija. Ar reikėtų pasisakyti žmonai, jei esame tikri, kad ji nieko nežino? Manome, ne visada. Ar turėtume papasakoti konkrečiau, jei ji tik bendrais bruožais žino apie mūsų žygius į kairę? Neabejotina tai, kad mes turime pripažinti savo kaltę. Galbūt ji primygtinai norės sužinoti visas smulkmenas. Ji gali panorėti žinoti, kas yra ta kita moteris ir kur ji gyvena. Manome, reikia pasakyti žmonai, jog neturime teisės įverti kitą žmogų. Mes gailimės dėl to, ką esame padarę, ir, Dievo valia, tai nepasikartos. Daugiau mes nieko negalime padaryti; neturime teisės atskleisti viską. Ne kartą įsitikinome, kad taip elgtis geriausia. Tačiau ir čia gali būti išimčių – neketiname diktuoti jokių taisyklių.

Mūsų gyvenimo būdas nėra vienpusiškas. Jis tinka tiek žmonai, tiek vyrui. Jei galime užmiršti mes, ji taip pat gali užmiršti. Tik būtų geriau, kad be reikalo neįvardytume asmens, kuriam ji išlietų pavydą.

Gali pasitaikyti atvejų, kai būtinas visiškas atvirumas. Niekas iš pašalies negali vertinti šios intymios situacijos. Gali būti ir taip, kad abi pusės sveiku protu ir su švelnia meile nuspręš viską užmiršti: kas buvo – pražuvo. Ir žmona, ir vyras turėtų to melsti, kito laimę laikydami aukščiau savosios. Nepamirškime, kad turime reikalų su vienu iš baisiausių žmogaus jausmų – pavydu. Sumanūs strategai gal nuspręš, kad verčiau atakuoti problemą iš šonų, nei rizikuoti pulti kaktomuša.

Jei ir nebuvo tokių komplikuotų atvejų, savo namuose turime daug ką nuveikti. Kartais tenka girdėti alkoholiką sakant,

kad vienintelis jam privalomas dalykas – išlikti blaiviam. Aišku, jis privalo išlikti blaivus, kitaip nebus tų namų. Tačiau jo laukia dar ilgas kelias, kol atsilygins žmonai ar tėvams, su kuriais metų metus taip pasibaisėtinai elgėsi. Alkoholikų motinų ir žmonių kantrybė beribė. Daugelis mūsų šiandien jau neturėtume namų, galbūt būtume mirę, jei ne jų kantrybė.

Alkoholikas yra lyg uraganas, audringai praūžęs per kitų žmonių gyvenimus. Jis palieka sudaužytas širdis, sudarkytus santykius, su šaknimis išrautus meilės jausmus. Dėl kitų nepaisymo ir savanaudiško, egoistiško elgesio namuose tvyro sumaištis. Mūsų manymu, žmogus, sakantis, jog pakanka vien tik laikytis blaivybės, tiesiog negalvoja. Jis primena fermerį, išlipusį iš rūsio praūžus ciklonui, radusį sugriautą namą ir sakantį žmonai: „Nieko baisaus, motin. Ar ne puiku – juk vėjas jau nurimo!“

Iš tikrųjų prieš akis ilgas atstatymo procesas. Mes turime imtis iniciatyvos. Tikrai neužteks atgailos ir burbtelėjimo „atsiprašau“. Turime susėsti su šeima ir atvirai pasikalbėti apie praeitį, kaip ją matome dabar, jokių būdu nekritikuodami namiškių. Galbūt jų ydos bado akis, tačiau labai tikėtina, kad prie to prisidėjo ir mūsų elgesys. Taigi apsikuopiname namuose kartu su visa šeima, o kiekvieną rytą medituodami paprašome savo kūną rodyti kantrybės, pakantumo, gerumo ir meilės kelią.

Dvasinis gyvenimas nėra teorija. *Mes privalome jį gyventi.* Nereikėtų versti šeimą gyventi pagal dvasines nuostatas, kol ji pati to nenori. Mums visai nebūtina be paliovos kalbėti apie dvasinius dalykus. Laikui bėgant namiškiai patys pasikeis. Mūsų elgesys įtikins juos labiau nei žodžiai. Privalome prisiminti, kad dešimt ar dvidešimt girtuokliavimo metų gali paversti skeptiku bet kurį žmogų.

Kai kurių skriaudų gal niekuomet kaip reikiant neatitaisysime. Nesikremtame dėl to, jei galime sąžiningai sau pasakyti, kad atitaisytume jas, jei tik galėtume. Su kai kuriais žmonėmis nėra galimybių susitikti – tada pasiunčiame jiems nuoširdų laišką. Kai kuriais atvejais dėl rimtų priežasčių visa tai tenka atidėti. Bet neatidėliojame ilgai. Mes turėtume būti nuovokūs, taktiškai, dėmesingi ir nuolankūs, bet ne vergiškai nusižeminę. Būdami Dievo vaikai, tvirtai stovime ant kojų, prieš nieką nekeliaklupsčiauame.

Jei uoliai dirbame šiuo dvasinio brendimo laikotarpiu, būsimе maloniai nustebinti vos pasiekę pusiaukelę. Mes iš naujo pažinsime laisvę ir laimę. Neapgailestausime dėl praeities ir nenorėsime užtrenkti į ją durų. Mes suvoksime žodį „ramybė“ ir pažinsime santarvę. Visai nesvarbu, kiek žemai buvome kritę, – pamatysime, kaip mūsų patirtis gali padėti kitiems. Išnyks nereikalingumo ir savigailos jausmas. Mes nustosime rūpintis savanaudiškais dalykais ir pradėsime labiau rūpintis kitais. Egoizmas trauksis šalin. Visiškai pasikeis mūsų nuostatos ir požiūris į gyvenimą. Nustosime bijoti žmonių ir ekonominio nesaugumo. Mes intuityviai mokėsime elgtis situacijoje, kuri anksčiau išmušdavo iš vėžių. Staiga suvoksime, kad Dievas daro mūsų labui tai, ko patys nepajėgiame.

Pernelyg dideli pažadai? Manome, kad ne. Jie mums pildosi – kartais greitai, kartais pamažu. Jei stengiamės juos įgyvendinti, jie visuomet tampa tikrove.

Su šia mintimi priartėjome prie *Dešimtojo žingsnio*, kuris siūlo ir toliau daryti sąžinės sąskaitą ir, jei būname neteisūs, tuoj pat pripažinti klydus. Apsivalę nuo praeities, žvaliai keičiame savo gyvenseną. Mes įžengėme į dvasios pasaulį. Mūsų tolesnė užduotis – brandinti nuovokumą ir veiklumą. Tai ne vienos dienos darbas. Jis turėtų tęstis visą likusį gyvenimą.

Nuolat stebime, kad vėl negrįžtų savanaudiškumas, nesąžiningumas, apmaudas ir baimė. Vos tik pastebime tai, tuoj pat prašome Dievą pašalinti šias ydas. Nedelsdami aptariame jas su kuo nors kitu ir tučtuojau atitaisome skriaudą, jei kam nors padarėme blogą. Tuomet ryžtingai nukreipiame savo mintis į žmogų, kuriam galėtume padėti. Mūsų elgesio norma yra meilė ir pakantumas kitiems.

Mes su nieku nebekovojame, net su alkoholiu. Šiuo metu jau esame atgavę sveiką protą. Mes retai prisimename alkoholį. Bet, pajutę pagundą, atšlyjame nuo jo kaip nuo karštos liepsnos. Mūsų reakcija normali, su sveiku protu. Pamatysime, kad tai vyksta automatiškai, naujas požiūris į alkoholį buvo suteiktas be mūsų minčių ar pastangų. Jis atsirado savaime! Tai ir yra stebuklas. Mes nei kovojame, nei vengiame pagundos. Jaučiamės taip, lyg būtume atsidūrę neutralioje teritorijoje – saugūs ir saugomi. Mes netgi nieko neatsižadame. Problema pasišalina, ji mums nebeegzistuoja. Mes nei per daug savimi pasitikime, nei bijome. Tai mūsų patirtis. Toks požiūris išlieka tol, kol palaikome tinkamą dvasinę būseną.

Visai nesunku apleisti dvasinę veiksmo programą ir ilsėtis ant laurų. Jei taip atsitiktų, netrukus sulauktume nemalonumų – alkoholis yra subtilus priešas. Mes nesame išgydyti nuo alkoholizmo. Ką iš tikrųjų turime – tai kasdien atidedamą mirties nuosprendį, su sąlyga, kad palaikysime tinkamą dvasinę būseną. Kiekvieną dieną privaloma vykdyti Dievo valios viziją visame kame. „Kaip galiu geriau tarnauti Tau? Tebūnie Tavo valia (ne mano)“, – tai mintys, kurios turi nuolat lydėti. Tuomet galime elgtis ir pagal savo valią, kiek tik norime. Tai tinkamas būdas naudotis valia.

Iki šiol daug kalbėjome apie Jo, visažinio ir visagalio, teikiamą stiprybę, įkvėpimą ir kryptį. Jei stropiai laikėmės nurody-

mų, ėmėme jausti Jo dvasios poveikį. Daugiau ar mažiau mes patyrėme Dievą savyje, pradėjome puoselėti šį gyvybiškai svarbų šeštąjį pojūtį. Tačiau turime eiti toliau, o tai reiškia – daugiau dirbti.

Vienuoliktasis žingsnis siūlo maldą ir meditaciją. Mums nereikėtų drovėtis maldos. Nuolat meldžiasi ir geresni už mus. Tai padeda, jei būname tinkamai nusiteikę ir praktikuojame. Lengva apie tai kalbėti bendromis frazėmis, tačiau manome, kad galime pateikti keletą aiškių ir vertingų pasiūlymų.

Prieš miegą dalykiškai peržvelgiame savo dieną. Ar jautėme apmaudą, buvome savanaudiški, nesąžiningi, gal bijojome? Ar privalome atsiprašyti? Ar nutylėjome tai, kuo tučtuojau turėjome pasidalyti su kuo nors kitu? Ar visus mylėjome ir buvome jiems malonūs? Ką galėjome padaryti geriau? Ar daugiausia laiko galvojome apie save? Ar galvojome, ką galėtume nuveikti dėl kitų, kuo papildyti gyvenimo tėkmę? Kartu turime būti itin atidūs ir nepasiduoti nerimui, savigraužai ar liguistiems samprotavimams – tai menkina mūsų galimybę pasitarnauti kitiems. Viską pergalvoję, prašome Dievą atleidimo ir klausiamo, kaip galėtume taisyti savo klaidas.

Atsikėlę pamąstykime apie artimiausias dvidešimt keturias valandas, peržvelkime dienos planus. Ją pradėdami prašykime Dievo vadovauti mūsų mintims. Melskime padėti išmesti iš galvos motyvus, grįstus nesąžiningumu, savanaudiškumu ir savigaila. Tik laikydamiesi šių sąlygų galime patikimai naudoti savo protinius gebėjimus. Ar ne tam Dievas davė mums smegenis, kad mąstytume? Išlaisvinus protą nuo klaidingų motyvų mūsų mąstymas taps daug kokybiškesnis.

Mąstant apie savo dieną gali apnikti abejonės. Galbūt sunku apsispręsti, kaip ją nugyventi. Tuomet prašome Dievą įkvėpimo, intuityvios minties ar sprendimo. Atsipalaiduojame

ir nesinerviname. Nekovojame. Nuolat šitaip elgdamiesi dažnai stebimės, koku būdu mus pasiekia teisingi atsakymai. Kartais mus apimdavusi nuojauta, retkarčiais būdavęs įkvėpimas pamažu tampa nuolatine mūsų proto veiklos dalimi. Dar esame nepatyrę, neseniai užmezgę sąmoningą ryšį su Dievu, todėl nedidelė tikimybė, kad jausimės įkvėpti visą laiką; už savo nusiteikimą gali tekti susimokėti įvairiais absurdiškais veiksmais ir mintimis. Vis dėlto suvoksime, kad laikui bėgant mūsų mąstymą vis labiau ir labiau pagauna įkvėpimas. Mes imame juo vadovautis.

Paprastai meditaciją užbaigiame malda, prašydami, kad visą dieną mums būtų aišku, koks turi būti kitas žingsnis, kad būtų duota visa, ko reikia problemoms spręsti. Ypač prašome išvaduoti nuo savivalės, nieko nedera prašyti vien sau. Galime prašyti ko nors sau, jei tai padės kitiems. Stengiamės niekuomet nesimelsti savanaudiškais tikslais. Kas taip darė, tik veltui leido laiką – tai niekam nepadėjo. Ir tu lengvai suprasi, kodėl.

Paprašome savo žmonių ir draugų prisidėti prie mūsų rytinių meditacijų, jei aplinkybės leidžia. Jeigu priklausome kokioms nors religinėms bendruomenėms, kuriose praktikuojamos rytinės pamaldos, jose dalyvaujame. Jei nesame tokių bendruomenių nariai, pasirenkame ir įsimeiname keletą maldų, kurios atitinka mūsų aptartas nuostatas. Yra ir labai daug naudingų knygų. Kurios tinkamiausios, gali patarti kunigas, pastorius ar rabinas. Pasistenk suprasti, kur tie žmonės yra teisūs, ir pasinaudok jų patarimais.

Jei kurią dieną imame abejoti ar nerimauti, sustojame ir prašome pasiūsti mums teisingą mintį ar veiksmą. Daug kartų per dieną nuolankiai tardami „tebūnie Tavo valia“, nuolat primename sau, kad nebegyvename pagal savo valią. Taip mažė-

ja jaudinimosi, baimės, pykčio, nerimo, savigailos, kvailų sprendimų pavojus. Tampame veiklesni, ne taip greitai pavargstame, nes nešvaistome energijos kvilai, kaip tada, kai stengėmės gyventi atsižvelgdami vien į savo poreikius.

Tai veikia. Tai tikrai veikia.

Mes, alkoholikai, esame nedrausmingi. Todėl suteikiame Dievui teisę mus drausminti paprastu, aukščiau aprašytu būdu.

Tačiau tai dar ne viskas. Reikia veiksmo. Būtinai reikia veiksmo. „Tikėjimas be pastangų bevaisis“. Visas kitas skyrius yra apie *Dvyliktąjį žingsnį*.

DARBAS SU KITAIŠ

PRAKTINĖ PATIRTIS rodo, kad niekas neužtikrina atsparumo alkoholiui taip, kaip aktyvus darbas su kitais alkoholikais. Tai padeda net tada, kai nebepadeda niekas kitas. Taigi mūsų *dvyliktasis pasiūlymas*: perduok šią žinią kitiems alkoholikams! Tu gali padėti jiems tada, kai niekas nebegali. Gali įgyti jų pasitikėjimą, kai niekam tai nepavyksta. Atsimink – jie labai sunkiai serga.

Gyvenimas tuomet įgauna naują prasmę. Stebėti, kaip žmonės sveiksta, matyti, kaip jie padeda kitiems, žiūrėti į nykstantį vienišumą, didėjančią draugiją, turėti gausybę bičiulių – tai patirtis, kurios neturėtum atmesti. Mes žinome, nenorėsi praleisti tokios galimybės. Nuolatinis bendravimas vienu su kitais ir su naujokais yra šviesieji mūsų gyvenimo momentai.

Galbūt nepažįsti nė vieno geriančiojo, kuris nori pasveikti. Nesunkiai tokių rasi, pasiteiravęs gydytojų, pastorių, kunigų, užsukęs į ligonines. Jie tik džiaugsis galėdami tau padėti. Tik nepradėk savo veiklos kaip pamokslininkas ar reformatorius. Deja, išankstinių nuostatų yra itin daug. Jas skelbdamas, suriši sau rankas. Itin kompetentingi čia yra dvasininkai ir gydytojai – tu gali daug iš jų pasimokyti, jei nori. Neabejotina, vien dėl savo gėrimo patirties būsi kitiems alkoholikams nepaprastai naudingas. Taigi – bendradarbiauti ir niekada nekritikuoti. Mūsų vienintelis tikslas – padėti.

Kai sutiksi potencialų anoniminių alkoholiką, sužinok apie jį viską, ką tik galima. Jei jis nenori liautis gėręs, nešvaistik laiko įkalbinėdamas. Taip gali tik sumažinti savo galimybę padėti

jam ateityje. Šis patarimas taip pat tinka ir jo šeimai. Jie turėtų būti kantrūs ir suprasti, jog turi reikalą su ligotu žmogumi.

Jei yra kokių nors požymių, kad žmogus nori liautis gėręs, dalykiškai pasikalbėk su asmeniu, kuriam jis labiausiai rūpi. Paprastai tai būna žmona. Sužinok apie jo elgesį, problemas, biografijos faktus, būklės rimtumą, religinę pakraipą. Tau reikia šios informacijos tam, kad įsivaizduotum save jo vietoje ir pajustum, kaip tu norėtum jo dėmesio, jeigu jūs pasikeistumėte vietomis.

Kartais išmintinga palūkėti eilinio jo užgėrimo. Galbūt šeima dėl to prieštarauja, tačiau rizikuoti verta, jei tik jo fizinė būklė nekelia pavojaus. Nesikalbėk su juo, kai labai girtas, nebent bjauriai elgiasi ir jo šeimai reikia pagalbos. Luktelėk, kol baigs lėbauti arba bent kol ateis prašviesėjimas. Tuomet paprašyk šeimos arba jo draugą jį paklausti, ar jis nori liautis gerti visam laikui ir yra viskam pasirėngęs. Jei atsakys teigiamai, reikėtų jo dėmesį nukreipti į tave – žmogų, kuris pasveiko. Tu turėtum būti pristatytas kaip narys draugijos, kurios sveikimo programos dalis yra stengtis padėti kitiems, ir jei tik šis sutinka, mielai su juo pasikalbėtum.

Niekada nesinerk iš kailio, jei jis nenori tavęs matyti. Šeima taip pat neturėtų isteriškai maldauti jį ką nors daryti, jai nederėtų labai daug pasakoti apie tave. Reikėtų sulaukti kito užgėrimo pabaigos. Gali padėti šią knygą taip, kad jis ją pamatytų. Jokių konkrečių taisyklių čia negali būti, šiuos dalykus turi spręsti pati šeima. Tačiau paprašyk juos, kad nepersistengtų, nes tai gali tik sugadinti reikalą.

Šeima neturėtų pasakoti tavo istorijos. Taigi stenkis susitikti su žmogumi ne per šeimą, jei tai įmanoma. Daug geriau susitikti padedant gydytojui ar gydymo įstaigai. Jei reikia, pasiūlyk jam atsigulti į ligoninę, bet neguldyk per prievartą,

nebent jis agresyvus. Tegu gydytojas, jei mano esant reikala, pasako jam, kad žino išeitį.

Kai žmogui pagerės, gydytojas gali pasiūlyti tau jį aplankyti. Nors jau kalbėjaisi su šeima, neminėk jos per pirmą pokalbį. Tada tavo žmogus nejaus jokio spaudimo. Jis pajus, kad gali su tavim bendrauti atvirai, negirdėdamas šeimos priekaištų. Aplankyk jį, kol dar yra nervingas. Būdamas prislėgtas jis gali būti imlesnis.

Pasimatyk su tuo žmogumi vienas, jei įmanoma. Pradėk bendro pobūdžio pokalbį. Po kurio laiko pasuk kalbą apie gėrimą. Išsamiai papasakok apie savo girtavimo įpročius, požymius, patyrimus, kad tai padrąsintų jį prabilti apie save. Leisk jam kalbėti, jei jis nori. Tuomet geriau suvoksi, kaip pats turi elgtis. Jei jis nekalbus, bendrais bruožais papasakok savo girtuoklystės istoriją iki to laiko, kai metei gerti. Kol kas dar neatskleisk, kaip tai įvyko. Jei jis rimtai nusiteikęs, akcentuok rūpesčius, kuriuos tau sukėlė alkoholis, bet nemoralizuok ir nepamokslauk. Jei jo nuotaika gera, papasakok ir keletą juokingų istorijų iš savo girtos praeities. Paskatink jį papasakoti savų nuotykių.

Kai jis supras, kad viską žinai apie girtuokliavimą, pradėk pasakoti apie save kaip apie alkoholiką. Pasakyk, koks buvai sutrikęs ir kaip galiausiai supratai, kad esi ligonis. Papasakok, kiek kovota bandant nustoti gerti. Apibūdink proto užtemimą, patiriamą prieš pirmąją užgėrimo taurę. Siūlome tau visa tai pasakoti taip, kaip aprašyta skyriuje apie alkoholizmą. Jis iš karto supras tave, jei yra alkoholikas. Jis palygins tavo mąstymo sutrikimus su savaisiais.

Jei neabejoji, kad jis tikrai alkoholikas, plačiau apsistok ties kalba apie šios ligos beviltiškumą. Iš savo patirties nupasakok, kaip prieš paimant pirmąją taurelę apima keista psichinė

būsena ir kaip ji neleidžia normaliai funkcionuoti valiai. Kol kas neminėk šios knygos, nebent jis jau ją matė ir norėtų padedis. Ir būk atsargus – nevadink jo alkoholiku. Leisk jam pačiam daryti išvadas. Jei įsikibs minties, kad vis dar gali valdytis gerdamas, sutik, jog tikriausiai gali, jei nėra užkietėjęs alkoholikas. Tačiau laikykis nuomonės, kad jei jis yra pažeistas alkoholizmo, mažai tikėtina, kad pasveiks savo jėgomis.

Apie alkoholizmą visą laiką kalbėk kaip apie ligą, mirtiną susirgimą. Kalbėk apie proto ir kūno būseną sergant šia liga. Sutelk jo dėmesį į savo patirtį. Paaiškink, kad daugelis yra pasmerkti, nes taip ir nesuvokia, kokia rimta jų padėtis. Ne veltui gydytojai nelinkę sakyti visos tiesos savo pacientams alkoholikams, išskyrus atvejus, kai mano pasitarnausiant geram tikslui. Tačiau tu siūlai išeitį, taigi gali kalbėti, kad alkoholizmas nepalieka vilčių. Greitai draugas pripažins turintis daug, o gal ir visus alkoholio bruožus. Dar geriau, jei jo gydytojas nori pasakyti jam, kad jis alkoholikas. Net jei tavo globotinis ne visiškai pripažins savo tikrąją būklę, jam bus smalsu sužinoti, kaip tu pasveikai. Leisk užduoti šį klausimą, jei norės. *Išsamiai papasakok, kaip buvo tau.* Nesivaržydamas pabrėžk dvasinį sveikimo aspektą. Jei žmogus yra agnostikas ar ateistas, patikink, kad *jam neprivalu sutikti su tavąja Dievo samprata.* Jis gali remtis bet kuria kita samprata, kuri jam patinka ir atrodo prasminga. *Svarbiausia – kad jis panorėtų tikėti aukštesne už jį Jėga ir gyventi remdamasis dvasinėmis nuostatomis.*

Apie dvasines nuostatas su tokiu žmogumi geriau kalbėti labai paprastais žodžiais. Visai nėra reikalo sužadinti jo išankstinį nusistatymą, kurį galbūt įpiršo kurie nors teologiniai terminai ar sampratos, – gal jis jau juose susipainiojo. Nekalbėk apie tai, nesvarbu, kokie tavo įsitikinimai.

Gal tas žmogus priklauso kokiai nors religinei bendruomenei.

Jo žinios apie religiją ir pasirengimas gali būti daug geresni nei tavo. Tokiu atveju jis gali stebėtis: kuo tu gali papildyti jo turimas žinias? Tačiau jam bus įdomu išsiaiškinti, kodėl jo įsitikinimai jam nepadėjo ir kodėl taviškiai tokie paveikūs. Tai puikus įrodymas, kad vien tikėjimo nepakanka. Kad tikėjimas būtų gyvybingas, jį turi lydėti pasiaukojimas ir nesavanaudiški, konstruktyvūs veiksmai. Parodyk jam – esi čia ne tam, kad pamokytum religijos. Pripažink, kad jis gal geriau išmano religiją nei tu, tačiau atkreipk dėmesį į faktą, kad, nepaisant jo gilaus tikėjimo ir žinių, jis nesugebėjo viso to pritaikyti – kitaip nebūtų prasigėręs. Galbūt tavo pasakojimas padės jam suvokti, kodėl nesugebėjo pritaikyti gyvenime jam gerai žinomų dvasinių principų. Mes neatstovaujame kuriai nors konkrečiai tikybai ar bendruomenei. Mes tik taikome visuotinius principus, kurie yra bendri daugeliui religijų.

Apibūdink veiksmų programą, paaiškink jam, kaip atlikai sąžinės sąskaitą, kaip taisei praeities klaidas ir kodėl dabar bandai jam padėti. Jam labai svarbu suvokti, kad tavo pastangos perteikti savo patirtį yra gyvybiškai svarbu tavo paties sveikimui. Iš tikrųjų gal jis padeda tau daugiau, negu tu jam. Aiškiai leisk suprasti, kad jis tau niekuo neįpareigotas, kad tikiesi, jog jis pagelbės kitiems alkoholikams, kai išsivaduos iš savo sunkumų. Primink, kaip svarbu kitų žmonių gerovę laikyti aukščiau už savąją. Tegu jam būna aišku, kad nedarai jokio spaudimo, jis neprivalo su tavim dar kartą susitikti, jei nenori. Juk neišsižeisi, jei jis norės nutraukti bendravimą, – nes padėjo tau daugiau nei tu padėjai jam. Jei jūsų pokalbis buvo protingas, ramus, sklidinas žmogiško supratimo, jūs galbūt tapote draugais. Gal tu išmušei jį iš pusiausvyros pasakodamas apie alkoholizmą. Viskas tik į gera. Kuo beviltingesnis jis jausis, tuo geriau. Tuomet didesnė tikimybė, kad greičiau priims tavo pasiūlymus.

Mūsų kandidatas gali išdėstyti priežastis, kodėl jam nebūtinai laikytis visos programos. Jis gali pasiūlyti nuo minties apie vidinį apsivalymą ir būtinumą aptarti tai su kitais žmonėmis. Neprieštarauk tokiam požiūriui. Pasakyk jam, kad ir tu kadaise taip jauteisi, tačiau abejoji, ar būtum padaręs didelę pažangą, jei nebūtum pradėjęs veikti. Papasakok apie Anoniminių alkoholikų draugiją jau per pirmąjį susitikimą. Jei susidomės, paskolink jam savąjį šios knygos egzempliorių.

Neužsibūk pernelyg ilgai, nebent tavo draugas dar norėtų pakalbėti apie save. Duok jam galimybę viską permąstyti. Jei užsibuvai, leisk jam kreipti pokalbį norima linkme. Kartais naujokas nenustygsta vietoje ir nori veikti nedelsdamas. Tu irgi gali tuo susigundyti. Kartais tai būna klaida. Vėliau, patyręs nesėkmę, žmogus gali sakyti, kad tu jį skubinai. Labiausiai seksis dirbti su alkoholikais, jei nerodysi jokio entuziazmo imtis kardinalių žygių ar reformų. Niekada nekalbėk su alkoholiku iš moralinių ar dvasinių aukštybių. Tiesiog leisk jam susipažinti su dvasinėmis priemonėmis. Pasakyk, kaip jos padėjo tau. Pasiūlyk draugystę ir draugiją. Pasakyk, kad padėsi kiek galėdamas, jei jis nori pasveikti.

Jei jo nedomina tavo išeitis ir jis tiesiog tikisi, kad tu jam skolinsi pinigų, kai turės finansinių sunkumų, slaugysi per užgėrimus, turėtum palikti jį ramybėje, kol jo nuomonė pasikeis. Gal tai įvyks, kai jis patirs daugiau skausmo.

Jei jis nuoširdžiai susidomėjo ir vėl nori su tavim pasimatyti, paprašyk jo iki kito susitikimo perskaityti šią knygą. Perskaityęs jis turi pats apsispręsti, ar nori eiti toliau. Nei tu, nei žmona, nei draugai neturėtų jį versti ar raginti. Jei jam lemta rasti Dievą, šis troškimas turi kilti iš vidaus.

Jei jis mano, kad gali pasiekti to paties koku nors kitu būdu, ar teikia pirmenybę kitokiam dvasiniam požiūriui, paakink jį

vadovautis savo paties sąžine. Mes neturime teisių į Dievą; mes tik laikomės požiūrio, kuris padeda mums. Pabrėžk, kad mes, alkoholikai, turime labai daug ką bendra, ir tu bet kuriuo atveju esi nusiteikęs draugiškai. Tuo ir užbaik.

Nenusivilk, jei tavo bičiulis nepriims visko iš karto. Ieškok kito alkoholiko ir pabandyk dar sykį. Tu tikrai surasi praradusį viltį žmogų, kuris noriai priims tai, ką siūlai. Mes supratome, kad kalbinti žmogų, negalintį ar nenorintį kartu ką nors daryti, yra laiko švaistymas. Palikus tokį žmogų ramybėje, jis gal greitai suvoks, kad nepajėgia sveikti vien savo jėgomis. Skirti pernelyg daug laiko vienai situacijai tvarkyti – tai atimti galimybę kuriam nors kitam alkoholikui gyventi ir būti laimingam. Vienam mūsų draugijos nariui nepasisėkė su pirmuoju pustuziniu žmonių, kuriems bandė padėti. Jis dažnai sako, kad, jeigu būtų gaišęs laiką su jais, būtų atėmęs galimybę iš daugelio kitų, dabar jau pasveikusių.

Įsivaizduok, kad aplankai tą žmogų antrą kartą. Jis jau perskaitė šią knygą ir teigia esąs pasirengęs sveikimo programos Dvylikai žingsnių. Pats tai patyręs, tu gali duoti daug praktinių patarimų. Leisk jam suprasti, kad, jeigu apsispręs ir norės papasakoti savo istoriją, gali kreiptis į tave. Tačiau to nereikalausk, jei nori pasitarti su kuo nors kitu.

Jis gali neturėti pinigų, būti benamis. Gal bandysi padėti jam rasti darbą ar suteikti nedidelę finansinę paramą. Tačiau neturėtum skriausti savo šeimos ar kreditorių. Gal panorėsi keletą dienų priimti tą žmogų į savo namus. Įsitikink, kad elgiesi apdairiai. Būk užtikrintas, kad tavo šeima sutiks jį draugiškai, kad jis neįsikibo tavęs dėl pinigų, ryšių ar pastogės. Leidęs tai, jam pakenksi – sudarysi sąlygas veidmainiauti. Tuo labiau prisidėsi prie jo žlugimo, o ne sveikimo.

Nevenk prisiimti atsakomybės, bet prieš imdamasis įsitikink,

kad elgiesi teisingai. Pagalba kitiems yra tavo sveikimo kertinis akmuo. Nepakanka būti dosniam retkarčiais, progai pasitaičius. Turi būti geruoju samariečiu kasdien, jei to reikia. Galbūt dėl to praleisi daug bemiegių naktų, turėsi pamiršti daugelį malonumų, tai kliudys tavo verslo reikalams. Gal tau teks dalytis savo pinigais ir būstu, konsultuoti apimtas sielvarto žmonas ir giminaičius, daug kartų lankytis policijoje, teismuose, beprotnamiuose, nervų klinikose, kalėjimuose ir prieglaudose. Tavo telefonas galbūt skambės bet kuriuo dienos ar nakties metu. Gal tavo žmona retsykiais priekaištaus esanti apleista. Galbūt girtuoklis sulaužys baldus ar padegs čiužinį tavo namuose. Gal turėsi su juo muštis, jei jis agresyvus. Kartais privalėsi skambinti gydytojui ir duoti jo paskirtus raminamuosius. Kitą kartą kviesi policiją ar greitąją pagalbą. Retkarčiais tau teks susidurti ir su tokiais dalykais.

Mes nedažnai leidžiame alkoholikui užsibūti mūsų namuose, nes tai kenkia jam ir kartais sukelia rimtų nesutarimų šeimoje.

Nors alkoholikas nepriima tavo siūlomos išeities, tai nėra priežastis šalintis jo šeimos. Turėtum ir toliau būti su ja draugiškas. Gali pasiūlyti jiems gyventi taip, kaip gyveni pats. Jei jie imsis įgyvendinti dvasinius principus savo šeimoje, padidės galimybės sveikti ir šeimos galvai. Net jei jis ir toliau gers, šeimos gyvenimas bus lengviau pakeliamas.

Jei priešais tave alkoholikas, kuris gali ir nori sveikti, nedidelė parama reikalinga arba pageidautina. Neteisingai elgiasi tas, kuris maldauja pinigų ir pastogės, nesistengdamas įveikti alkoholio. Tačiau vos tik žmogus pasiryžta nebegerti, mes darome viską, kas įmanoma, kad aprūpintume vienas kitą šiais būtinais dalykais. Gal tai atrodo nenuoseklu, bet mes taip nemanome.

Esminis yra ne klausimas – duoti ar neduoti, o kada ir kaip duoti. Čia dažnai ir glūdi skirtumas tarp sėkmės ir nesėkmės.

Tą minutę, kai pradedame teikti materialinę paramą, alkoholas ima pasikliauti mūsų pagalba labiau nei Dievo. Jis triukšmingai reikalauja vieno ar kito, skųsdamasis, kad negali įveikti alkoholio, kol nepatenkinti jo materialiniai poreikiai. Nesąmonė. Daugelis mūsų patyrė skaudžių smūgių, kol suvokė šią tiesą: mes gerėme ir turėdami darbą, ir neturėdami, ir gyvendami su žmona, ir ją praradę. Nenustojome gerti, kol rėmėmės kitais žmonėmis, o ne Dievu.

Įkalk į kiekvieno žmogaus sąmonę mintį, kad jis gali pasveikti nepriklausomai nuo kitų. Vienintelė sąlyga tėra pasitikėti Dievu ir apvalyti savo vidų.

Dabar apie problemas jo namuose. Jis gali būti išsiskyręs, sutuoktiniai gyvena atskirai, galbūt šeimoje tiesiog įtempti santykiai. Kai tavo globojamas žmogus kiek galėdamas atsisėdė už skriaudas savo šeimai ir išsamiai paaiškino jai naujas savo gyvenimo nuostatas, atėjo laikas pradėti taikyti šias nuostatas savo namuose. Žinoma, tai tinka tuo atveju, jei jam pasisekė išsaugoti namus. Net jei šeimyniškai daug kur klysta, jam tai neturėtų rūpėti. Reikėtų sutelkti dėmesį tik į savo dvasinę raidą. Ginčų ir svetimų klaidų ieškojimo turėtume vengti kaip maro. Daugelyje šeimų tai nėra lengva, tačiau taip turėtume elgtis, jei norime sulaukti kokių nors rezultatų. Po kelių mėnesių pastangų šeima tikrai patirs didelių pokyčių. Net visiškai nesuderinamų charakterių žmonės atras ką nors bendra. Po truputėlį namiškiai pastebės savo ydas ir pripažins jas. Visa tai gali būti draugiškai ir geranoriškai aptarta.

Pamatę apčiuopiamus rezultatus, šeimos nariai galbūt panors ir toliau gyventi pagal pasiūlytus dvasinius principus. Jei alkoholas ir toliau išliks blaivus, dėmesingas, paslaugus, nepaisys kitų žmonių šnekų ar veiksmų, tai vyks natūraliai ir

atėjus laikui. Kartais mums neišeina teisingai elgtis, – tada privalome stengtis tučtuojau atitaisyti žalą, kad nebūtume nubausti užgėrimu.

Jei pora išsiskyrė ar gyvena atskirai, nėra reikalo skubėti vėl susieiti. Vyrui derėtų būti užtikrintam, kad jis pasveiko. Žmona turėtų suprasti jo naująjį gyvenimo būdą. Norint atnaujinti santykius, reikia sukurti jiems tvirtesnę pagrindą – senasis nebuvo patvarus. Tai reiškia naują mūsų požiūrį ir visai kitą dvasią. Kartais abiem pusėms geriau likti skyrium. Aki-vaizdu – čia negalime taikyti jokių taisyklių. Tegu alkoholikas laikosi programos kiekvieną dieną. Abiem pusėms paaiškės savaime, kada ateis laikas vėl gyventi kartu.

Nepritark alkoholikui, tvirtinančiam, kad nesusigrąžinęs šeimos jis negali sveikti. Tai netiesa. Kai kuriais atvejais dėl vieno ar kitų priežasčių žmona niekada negrįš. Primink tam žmogui, kad jo sveikimas nepriklauso nuo žmonių. Jis priklauso tik nuo jo santykių su Dievu. Mes matėme pasveikusį vyrų, kurie nesusigrąžino šeimų. Matėme ir tokių, kurie atkritę, kai jų šeimos grįžo per anksti.

Tiek tu, tiek naujokas kasdien turite daryti dvasinę pažangą. Jei esi atkaklus, nutinka nepaprastų dalykų. Atsigręžę į praeitį mes suvokiame, kad tai, kas įvyko atsidavus į Dievo rankas, yra daug geriau nei tikėjimės. Vadovaukis Aukštesnės Jėgos balsu ir tu gyvensi naujame nuostabiame pasaulyje. Dabartinės aplinkybės tam neturi jokios įtakos.

Dirbdamas su žmogumi ir jo šeima, nedalyvauk jų tarpusavio ginčuose. Įsikišęs tu gali sumažinti savo galimybes padėti. Įtikink to žmogaus šeimą, kad jis labai sunkus ligonis, todėl su juo reikėtų atitinkamai elgtis. Perspėk šeimynykščius nesukelti apmaudo ar pavydo scenų. Turi pabrėžti, kad jo charakterio trūkumai neišnyks per vieną naktį. Paaiškink jiems, kad

dabar jam – brendimo laikotarpis. Kai jie ima nekantrauti, primink šventą tiesą: jis yra blaivus.

Jei esi sėkmingai išsprendęs savo šeimynines problemas, pasakok naujoko šeimai, kaip tau tai pavyko. Taip, jų nekritikuodamas, nukreipsi juos teisinga linkme. Pasakojimas apie tai, kaip tu ir tavo žmona įveikėte sunkumus, yra daug vertingesnis nei kritinės pastabos.

Jei esame dvasiškai sutvirtėję, galime daryti ir tai, ko alkoholikai šiaip neturėtų daryti. Mums sakė, kad negalima lankytis ten, kur patiekiamas alkoholis, draudžiama laikyti jį namuose, turime vengti draugų, kurie geria, ir filmų, kuriuose yra gėrimo scenų, negalima lankytis baruose, mūsų draugai turi slėpti butelius, kai pas juos užėiname. Mes negalime net galvoti apie alkoholį, apie jį šiukštu nevalia mums priminti. Mūsų patirtis rodo, kad nebūtinai taip.

Mes susiduriame su tokiomis aplinkybėmis kasdien. Alkoholikas, kurį visi šie dalykai trikdo, vis dar mąsto kaip alkoholikas, kažkas yra negerai jo dvasinei būsenai. Vienintelė galimybė tokiam žmogui išlikti blaiviam – pabėgti į tokią vietą kaip ledinė Grenlandija. Tačiau net čia pas jį gali užsukti eskimas su buteliu škotiško viskio ir viską paversti niekais! Pasiteirauk bet kurios moters, kuri buvo išvežusi savo vyrą į nuošalią vietą, tikėdamasi, kad jis pabėgs nuo alkoholio problemos.

Mūsų įsitikinimu, bet kuris būdas įveikti alkoholizmą, siūlantis apsaugoti sergantį žmogų nuo pagundos, yra pasmerktas nesėkmei. Jei alkoholikas pats bando vengti pagundų, jis kurį laiką išlieka blaivus. Tačiau paprastai tai baigiasi dar didesniu nei anksčiau gėrimo protrūkiu. Mes išbandėme šiuos dalykus. Pastangos padaryti tai, kas neįmanoma, visada baigdavosi nesėkme.

Taigi mūsų taisyklė tokia: nevengti vietų, kur geriama, *jei turime pagrįstą priežastį ten būti*. Kalbama apie barus, nak-tinius klubus, šokių vakarus, priėmimus, vestuves, net eili-nius triukšmingus vakarėlius. Žmogui, turinčiam darbo su alkoholiku patirties, tai gali atrodyti kaip Dievo kantrybės išbandymas, tačiau taip nėra.

Atkreipk dėmesį, kad išskyrėme vieną sąlygą. Kiekvienu at-veju paklausk savęs: „Ar yra svarbi verslo ar asmeninė prie-žastis ten eiti? O gal aš tikiuosi pasimėgauti kitų patiriamu malonumu?“ Jei lieki patenkintas atsakymais, tau nėra ko nuo-gąstauti. Eik arba neik – elkis kaip tinkamas. Tačiau būk už-tikrintas, kad esi dvasiškai tvirtas, ir tavo motyvai ten daly-vauti pakankamai svarbūs. Negalvok, kokios naudos turėsi dalyvaudamas. Galvok, ką gero gali duoti. Bet jeigu jautiesi netvirtai, užuot ėjęs linksmintis, padirbėk su kitu alkoholiku!

Kam sėdėti liūdna veido išraiška ten, kur geriama, ir prisi-minti senas geras dienas? Jei tai džiugi proga, pasistenk suteikti daugiau malonumo susirinkusiems, jei verslo vakarėlis – eik ir energingai tvarkyk reikalus. Jei esi su žmogumi, kuris nori užkąsti bare, eik kartu nedvejodamas. Leisk savo draugams suprasti, kad dėl tavęs jie neturi keisti savo įpročių. Tinkamu laiku ir tinkamoje vietoje paaiškink visiems, kodėl tu nesutari su alkoholiu. Deramai paaiškinus, tik nedaugelis kvies kada nors išgerti. Gerdamas tu pamažėle traukeisi iš gyvenimo. Dabar grįžti į viešąjį pasaulį. Nepradėk vėl trauktis vien dėl to, kad tavo draugai vartoja alkoholį.

Tavo užduotis dabar yra būti tokioje vietoje, kur esi labiau-siai naudingas kitiems. Niekada nedvejok, ar eiti ten, kur gali kuo nors padėti. Turėdamas norą padėti, gali drąsiai vykti į bjauriausią pasaulio vietą. Tokių motyvų vedinas lankykis vi-sur, kur verda gyvenimas, ir Dievas tave išsaugos nepažeistą.

Daugelis turi alkoholio savo namuose. Jo dažnai prireikia gelbstint naujuosius draugus per sunkias pagiras. Kai kurie juo vis dar vaišina bičiulius, jei tik šie nėra alkoholikai. Kai kurie iš mūsų mano, jog neturėtume nieko vaišinti alkoholiu. Mes niekada nesiginčijame šiuo klausimu. Sakome: kiekviena šeima pagal susiklosčiusias aplinkybes turi spręsti pati.

Stengiamės niekada nerodyti nepakantumo ar neapykantos gėrimui kaip tradicijai. Patirtis sako, kad toks požiūris niekam nepadeda. Kiekvienas pas mus atėjęs alkoholikas mano rasiąs būtent tokią atmosferą ir pajunta begalinį palengvėjimą pamatęs, kad nesame inkvizitoriai. Nepakantumo dvasia gali atstumti alkoholikus; jei nesielsime kvailai, jų gyvenimą galima išgelbėti. Mes nieko gero neduosime net tam, kuris saikingai geria, nes nė vienas geriantysis nenori klausytis žmogaus, kalbančio apie alkoholį su neapykanta.

Turime vilties, jog kada nors anoniminiai alkoholikai padės visuomenei suvokti, kokia rimta yra alkoholizmo problema, tačiau rodydami pyktį ar priešišumą nebūsime labai naudingi. Geriantieji to nepakęs.

Galų gale visos problemos kilo iš mūsų pačių. Butelis buvo tik simbolis. Mes niekur ir su niekuo nebekovojame. Privalome nustoti kovoje!

ŽMONOMS*

IKI ŠIOL savo knygoje, išskyrus keletą vietų, kalbėjome apie vyrus. Tačiau daugelis teiginių tinka ir moterims. Vis dažniau teikiame pagalbą ir geriančioms moterims. Visiškai akivaizdu – moterys gali susigrąžinti sveikatą lygiai taip pat, kaip vyrai, jei priima mūsų pasiūlymus.

Kiekvieno vyro girtavimas liečia ir kitus asmenis – žmoną, kuri dreba iš baimės dėl jo galimo siautėjimo, motiną ir tėvą, kurie mato, kaip žūsta jų sūnus.

Vienų mūsų žmonos, giminaičiai ir draugai jau nebeturi rūpesčių dėl gėrimo problemos, kitų – dar nerado laimingos išeities. Mes norime, kad anoniminių alkoholikų žmonos kreiptųsi į žmonas tų vyrų, kurie be saiko geria. Jų pasakyti žodžiai tiks beveik kiekvienam, susijusiam su alkoholiku kraujo ar meilės ryšiais.

Mes, anoniminių alkoholikų žmonos, norėtume, kad žinotum, jog suprantame tave kaip galbūt nedaug kas gali suprasti. Mes stengiamės analizuoti savo padarytas klaidas. Norime tave patikinti: nėra tokios sudėtingos situacijos ir tokios didelės nelaimės, kurios negalima pataisyti.

Mūsų kelias buvo labai duobėtas, tai tiesa. Gerai žinome, kas yra paminta savigarba, bejėgiškumas, savigaila, nesupratimas ir baimė. Tai ne patys maloniausi mūsų palydovai. Mus

*Šis skyrius buvo parašytas 1939 m., kai AA draugijoje buvo nedaug moterų. Tuomet manyta, kad dažniausiai alkoholizmu šeimoje serga vyrai. Tačiau dauguma čia duodamų patarimų tinka ir žmonėms, gyvenantiems su alkoholiu – nesvarbu, ar ji dar geria, ar sveiksta AA draugijoje.

apimdavo tai sentimentali užuojauta, tai kartus apmaudas. Kai kurios puldavome nuo vieno kraštutinumo prie kito, vis tikėdamos, kad vieną dieną mylimi žmonės vėl taps savimi.

Mūsų pakantumas ir troškimas matyti savo vyrus aukštai pakeltomis galvomis, tokius, kaip kiti, sukėlė visokiausių keblumų. Mes aukojomės, buvome nesavanaudiškos. Daugybę kartų melavome, kad apsaugotume savo garbę ir vyrų reputaciją. Mes meldėmės, maldavome, buvome kantrios. Kartais juos užsipuldavome, kartais bėgdavome šalin, būdavome isteriškos, palūžusios nuo teroro. Mes ieškojome užuojautos, iš keršto turėjome meilės ryšių su kitais vyrais.

Mūsų namai daugelį naktų buvo virtę mūsų lauku. Rytais pasibučiuodavome ir susitaikydavome. Draugai patardavo palikti vyrą. Mes taip ir padarydavome, ir visam laikui. Netrukus vėl grįždavome, ir visuomet su viltimi. Mūsų vyrai iškilmingai prisiekdavo metantys gerti visiems laikams. Tikėdavome jais, kai jau nebetikėdavo ir nebūtų patikėjęs niekas. O po kelių dienų, savaitių ar mėnesių jie vėl pratrūkdavo gerti.

Draugai mus lankydavo retai, nes niekas nežinojo, koks ir kada pareis namo vyras. Mes beveik neidavome ten, kur susirenka žmonės, gyvenome vos ne kaip atsiskyrėlės. Kai mus kviesdavo į kokį renginį, vyrai slapčia prisisiurbdavo tiek, kad sugadindavo šventę. Neką geriau būdavo, jei jie negerdavo – gailėdamiesi savęs, jie tik gadino malonumą kitiems.

Niekuomet nesijautėme finansiškai saugios. Darbai buvo pavojuje arba prarasti. Net inkasatoriai nebūtų sugebėję parvežti vyro algą į namus. Sąskaita banke tirpo kaip sniegas birželyje.

Kartais sužinodavome, kad jis turi kitų moterų. Ši žinia labai užgaudavo širdį. Kaip žiauru girdėti, kad kita moteris suprantą mūsų vyrą, o mes ne!

Kreditoriai, šerifai, pikti taksi vairuotojai, policininkai, valkatos, draugužiai ir net moterys, kurių kartais atsivesdavo namo, – mūsų vyrai manė, kad esame labai nesvetingos. Bambiuklė, malonumų žudikė, ragana, šlapia višta – štai kaip jie mus vadindavo. O kitą dieną vėl tapdavo savimi. Mes atleisdavome ir stengdavomės viską užmiršti.

Mes norėjome išsaugoti savo vaikų meilę tėvui. Mažyliams sakydavome, kad tėvelis serga. Net nesuvokėme, kaip arti tiesos esame. Jie mušdavo vaikus, versdavo durų staktas, daužydavo brangius indus, išdraskydavo pianino klavišus. Sukėlę tokį pragarą, jie galėdavo išlėkti pro duris, grasindamiesi negrįžti ir gyventi su kita moterimi. Iš nevilties pačios prisigerdavome – kaip niekada anksčiau. Netikėta buvo tai, kad mūsų vyrams, atrodo, tai patikdavo.

Tuomet išsiskirdavome ir pasiėmusios vaikus grįždavome į tėvų namus. Vyro tėvai mus griežtai smerkė, kad jį palikome. Dažniausiai jo ir nepalikdavome – grįždavome gyventi kartu. Kai mums ir šeimai grėsdavo skurdas, galiausiai pačios imdavome ieškotis darbo.

Kai gėrimo protrūkliai tapdavo vis dažnesni, ieškojome medicinos pagalbos. Gąsdino ir glumino mūsų mylimųjų fiziniai ir psichiniai simptomai, gilėjanti graužatis, depresija ir nevisavertiškumas. Kantriai ir monotoniškai, lyg voverės rate, keldavomės po kiekvieno nepavykusio bandymo rasti tvirtą pagrindą po kojomis. Pasiekėme paskutinį etapą – vyrai atsidūrė sanatorijose, reabilitacijos įstaigose, ligoninėse, kalėjime. Kartais matydavome triukšmingą kliedėjimą ir beprotybę. Mirtis dažnai buvo šalia.

Savaime suprantama, tokiomis sąlygomis mes darėme klaidų. Kartais dėl to, kad nesupratome, kas yra alkoholizmas. Retsykliais miglotai nutuokdavome, kad turime reikalų su ligotu

žmogumi. Jei būtume iki galo suvokusios alkoholizmą, tikriausiai būtume elgęsi visai kitaip.

Kaip žmoną ir vaikus mylintis vyras gali būti toks nemąstantis, šiurkštus ir žiaurus? Toks žmogus nebeturi jokios meilės, galvojome. Kai tik patikėdavome, kad jie beširdžiai, – vyrai nustebindavo mus savo dėmesiu ir ryžtu keistis. Neilgam tapdavo tokie pat švelnūs ir savi, – kad vėliau atgimusius meilės jausmus vėl sudaužytų į šipulius. Paklausti, kodėl vėl ėmė gerti, jie kvailai teisindavosi arba nieko neatsakydavo. Tai buvo nesuvokiama ir skaudu. Kaip galėjome šitaip apsirikti tekėdamos? Geriantys jie buvo mums svetimi. Kartais atrodė, jog mus skiria aukšta siena – tokie nepasiekiami jie buvo.

Jei ir nemyli savo šeimų, kaip gali taip trumparegiškai elgtis su pačiais savimi? Kur dingio jų nuovokumas, sveikas protas, valios stiprybė? Kaip jie nemato, kad gerti – tai žlugdyti save? Kodėl sutikdavo su šia mintimi ir po to tučtuojau prisigerdavo?

Tai tik keletas klausimų, kylančių galvoje moters, turinčios vyrą alkoholiką. Viliamės, ši knyga į kai kuriuos jau atsakė. Galimas dalykas, tavo vyras gyvena keistame alkoholizmo pasaulyje, kur viskas yra iškreipta ir perdėta. Tu jauti, kad savo gerąją pusę jis tikrai myli tave. Be abejo, yra ir toks dalykas kaip nesusikalbėjimas, tačiau beveik visada alkoholikas tik atrodo nemylintis ir nejautrus. Jis kalba ir daro pasibaisėtinus dalykus dėl to, kad serga ir yra sudarkytas alkoholio. Šiandien dauguma mūsų vyrų yra pavyzdingesni vyrai ir tėvai nei kada nors yra buvę.

Pasistenk nesmerkti savo vyro alkoholiko, kad ir ką jis sakytų ar darytų. Jis yra vienas iš daugelio sunkiai sergančiųjų ir nesveikai mąstančiųjų. Kai gali, elkis su juo taip, lyg sirgtų plaučių uždegimu. Vos tik vyras supykdytave, prisimink, kad jis labai sunkiai serga.

Aukščiau išdėstytoms mintims galioja viena išimtis. Mes suvokėme, kad kai kurių vyrų ketinimai tikrai blogi, – tuomet nė didžiausia kantrybė nepadės. Tokio charakterio alkoholikas netruks panaudoti šį skyrių kaip vėzdą virš tavo galvos. Neleisk jam to daryti. Jei esi įsitikinusi, kad jis yra būtent toks žmogus, geriau palik jį. Ar būtų teisinga leisti jam sugriauti tavo ir tavo vaikų gyvenimą? Juo labiau, kad jis žino būdą nustoti gerti ir nebeskriausti artimųjų, – žinoma, jei tam yra pasirengęs.

Problema, su kuria bandai susidoroti, paprastai priklauso vienai iš keturių kategorijų:

Pirmoji. Galbūt tavo vyras tiesiog daug geria. Jis gali gerti nuolat arba smarkiai geria tam tikromis progomis. Galbūt išleidžia per daug pinigų alkoholiui. Prastėja jo psichinė ir fizinė būklė, tačiau jis to nepastebi. Kartais jis pastato į keblią padėtį tave ir savo draugus. Jis įsitikinęs, kad gali valdytis gerdamas, gėrimas nė kiek jam nekenkia, jo versle gerti net būtina. Veikiausiai jis įsižeis, pavadintas alkoholiku. Tokių žmonių pasaulyje marios. Kai kurie ateityje ims vartoti saikingiau arba išvis nustos, kiti gers toliau. Pastarieji – jų nemažai – po kurio laiko taps tikrais alkoholikais.

Antroji. Tavo vyras nebesivaldo, nes jau nepajėgia nustoti gerti net kai pats nori. Gerdamas visiškai paleidžia vadžias. Jis pripažįsta, kad tai tiesa, tačiau yra įsitikinęs, kad jam pavyks susitvarkyti. Tavo padedamas arba vienas pats jis jau išbandė įvairius būdus alkoholį vartoti saikingai ar nevartoti iš viso. Gal jis jau praranda draugus, šiek tiek prastėja darbo reikalai. Kartais jis sunerimsta, ima suvokti negalįs gerti kaip kiti žmonės. Kad nuramintų nervus, kartais išgeria rytą arba gurkšnoja per visą dieną. Po sunkių gėrimo priepuolių jis graužiasi ir prisipažįsta tau, kad nori nustoti. Atsigavęs vėl ima mąstyti, kaip kitą kartą išgerti saikingai. Mes manome, kad

tokiam žmogui gresia pavojus. Jis turi būdingų tikro alkoholio bruožų. Ko gero, jis dar gali pakankamai sėkmingai rūpintis verslu, jokių būdu dar nėra visko sugriovęs. Apie tokius sakome: „*Jis nori norėti nustoti*“.

Trečioji. Šis vyras pažengęs daug toliau nei antrasis. Jis buvo panašus į aną, tik dabar jam dar prasčiau. Draugai nuo jo nusigręžė, iš namų beveik nieko nelikę. Jis jau nebesugeba dirbti. Galbūt į namus jau buvo kviečiamas gydytojas, prasidėjo varginančios kelionės po ligonines ir reabilitacijos klinikas. Jis pripažįsta, kad negali gerti kaip kiti žmonės, bet nesupranta, kodėl. Įsikibęs laikosi minties, kad ras būdą „išmokti“ gerti. Jis galbūt jau pasiekė ribą, kai desperatiškai nori liautis gėręs, bet nepajėgia. Šiuo atveju kyla daug naujų klausimų, į juos pabandysime atsakyti. Tokia situacija teikia vilčių.

Ketvirtoji. Veikiausiai tu turi vyrą, dėl kurio visiškai netekai vilties. Jis jau pabuvojo įvairiose gydyklose. Girtas smurtauja arba atrodo visai pamišęs. Kartais prisigeria pakeliui iš ligoninės į namus. Galbūt jis jau patyrė baltosios karštinės priepuolį. Gydytojai lingavo galvą ir patarė jį kur nors uždaryti. Galbūt tu net buvai įpareigota jį izoliuoti. Iš tiesų vaizdas ne toks baisus kaip atrodo. Daugelis mūsų vyrų tai patyrė. Vis dėlto jie pasveiko.

Grįžkime prie pirmojo vyro. Kad ir labai keista, su juo itin sunku rasti bendrą kalbą. Jam patinka gerti. Tai audrina jo vaizduotę. Prie viskio taurės draugai tampa artimesni. Galbūt ir tau patinka su juo išgerti, jei tik jis neprisiliubia. Jūs praleidote daug malonių vakarų prie židinio šnekučiuodamiesi ir gurkšnodami. Gali būti, kad jums abiem patinka vakarėliai, kurie be alkoholio būtų nuobodūs. Mums taip pat patiko, mes gerai leidome laiką. Juk žinome – alkoholis palengvina bend-

ravimą. Kai kurios – bet ne visos – manome, kad, protingai vartojamas, alkoholis turi savo privalumų.

Pirmoji sėkmės sąlyga – tu niekada neturi pykti. Net tuomet, kai vyras tampa nepakenčiamas ir tenka laikinai jį palikti, išeiik nerodydama pagiežos. Tau labiausiai reikalinga kantrybė ir pusiausvyra.

Antra, mes manome, kad niekada neturėtum sakyti, kaip jis turi elgtis su savo gėrimo įpročiais. Jei jam toptels mintis, kad esi niurzga ir bambeklė, tu neturi jokių galimybių padėti. Jis panaudos tai kaip dingstį gerti dar daugiau, pasakys, kad buvo neteisingai suprstas. Vakaraais gali likti vieniša, nes jis ieškos paguodos – ir ne visada kito vyro draugijoje.

Pasirūpink, kad vyro girtuoklystė nesugadintų jūsų santykių su vaikais ar jūsų draugais. Jiems reikia tavo draugijos ir paramos. Gyventi visavertį ir prasmingą gyvenimą įmanoma net tada, kai vyras ir toliau geria. Mes pažįstame moterų, kurios nė kiek nesutrikusios, net jaučiasi laimingos ir tokiomis aplinkybėmis. Neatiduok visos širdies savo vyrui perauklėti. Tau gali nepavykti, kad ir kaip stengtumeisi.

Žinome – šių patarimų kartais sunku laikytis, tačiau jų laikdamasi patausosi save. Galbūt vyras ims vertinti tavo suptaringumą ir kantrybę. Tai sudarytų galimybę draugiškai pasikalbėti apie jo problemas dėl alkoholio. Pasistenk, kad jis pirmas prabilų šia tema. Diskutuodama stenkis nekritikuoti. Geriau pabandyk įsivaizduoti save jo vietoje. Leisk jam suprsti, kad nori padėti, o ne kritikuoti.

Tokiame pašnekesyje gali pasiūlyti perskaityti šią knygą ar bent jos skyrių apie alkoholizmą. Prisipažink jam, kad esi susirūpinusi, nors gal visai be reikalo. Manai, kad jis pats turėtų geriau suvokti savo problemas ir aiškiai suprsti, koks pavojus jam gresia, jei gers be saiko. Parodyk, kad tiki jo gebėjimu

nustoti ar gerti saikingai. Pasakyk, kad visai nenori gadinti jam nuotaikos. Tu nori tik vieno – kad jis pasirūpintų savo sveikata. Taip gali paskatinti jį pasidomėti alkoholizmu.

Veikiausiai tarp jo pažįstamų yra keletas alkoholikų. Galėtum pasiūlyti jums abiem su jais pabendrauti. Girtuokliai mėgsta padėti vieni kitiems. Gal vyras norėtų su kuo nors iš jų pasikalbėti.

Jei vyro toks susitikimas nedomina, būtų geriausia daugiau nekalbėti apie alkoholizmą. Jei jūsų pokalbis buvo draugiškas, tavo vyras dar grįš prie šios temos. Galbūt teks ilgai ir kantriai laukti, tačiau laukti verta. Tuo tarpu tu gali padėti kito sunkaus girtuoklio žmonai. Jei laikysiesi šių nuostatų, vyras liausis gėręs arba ims gerti saikingiau.

Tarkime, tavo vyras atitinka antrosios kategorijos tipą. Su juo elgiamasi taip pat, kaip ir su pirmuoju. Tačiau po kitų išgertuvių paklausk, ar jis iš tikrųjų norėtų visiškai nustoti. Neprašyk, kad nustotų gerti dėl tavęs ar kieno kito. Tiesiog – ar jis *pats to norėtų*?

Tikėtina, kad jis norėtų. Parodyk jam šią knygą ir papasakok, ką sužinojai apie alkoholizmą. Pasakyk, kad knygos autoriai išmano reikalą, nes patys yra alkoholikai. Papasakok kelias įdomias tavo perskaitytas istorijas. Jei manai, kad vyras drovės dėl dvasinių dalykų, pasiūlyk jam užmesti akį į skyrių apie alkoholizmą. Tuomet galbūt susidomės ir perskaitys visa kita.

Jei jis viską priima susidomėjęs, tavo parama bus labai svarbi. Jei nerodo didelio susidomėjimo ar mano nesąs alkoholikas, siūlome palikti jį ramybėje. Neskubink jo gyventi pagal mūsų programą. Ši sėkla jau pasėta jo galvoje. Jis žino, kad tūkstančiai panašių į jį pasveiko. Tačiau neprimink to po išgertuvių – jis gali būti piktas. Gali būti, kad anksčiau ar vėliau

užklupsį jį skaitantį šią knygą dar kartą. Lukterėk, kol besikartojantys nuopuoliai įtikins jį imtis veiksmų, nes kuo labiau skubinsi, tuo labiau nutolinsi jo sveikimą.

Jei tavo vyras atitinka trečiąjį tipą, tau galbūt pasisekė. Būdama tikra, kad jis nori liautis gėręs, tu gali eiti pas jį su šia knyga smagi, tarsi būtum radusi lobį. Gal jis nebus toks entuziastingas kaip tu, tačiau tikrai perskaitys knygą ir, ko gero, iš karto imsis programos. Jei taip ir nebus, tau veikiau-siai neilgai liko laukti. Neturėtum jo skubinti. Leisk nuspręsti pačiam. Gerai nusiteikusi stebėk jo girtuokliavimą. Kalbėk apie jo būseną arba šią knygą tik jam pirmam apie tai prabilus. Kai kuriais atvejais geriau, kad knygą parodytų ne šeimos narys. Asmenys iš šalies gali pagreitinti veiksmą nesukeldami priešiško. Jei tavo vyras – normalus individas, tikimybė sveikti pasiekus šią stadiją didelė.

Gali atrodyti, kad ketvirtasis tipas yra ganėtinai beviltiškas, tačiau taip nėra. Daugelis anoniminių alkoholikų buvo tokie. Dėl jų visi buvo praradę viltį. Pražūtis atrodė neišvengiama. Vis dėlto dažnai tokie vyrai sveiko įspūdingai ir akivaizdžiai.

Yra ir išimčių. Kai kurie yra tiek pažeisti alkoholio, kad negali nustoti gerti. Kartais alkoholizmą komplikuoja kiti sutrikimai. Geras gydytojas ar psichiatras gali pasakyti, ar tos komplikacijos rimtos. Bet kuriuo atveju pasistenk, kad vyras perskaitytų šią knygą. Jis gali susižavėti ja. Jei guli kurioje nors gydymo įstaigoje, o perskaitęs knygą įtikinėja tave ir gydytoją, kad šįkart susiims rimtai, – suteik jam progą išbandyti mūsų metodus. Žinoma, jei tik gydytojas nemano, kad jo protinė būklė pavojinga ar itin nenormali. Mes beveik įsitikinusios, kad šie patarimai teisingi. Metų metus dirbome su alkoholika-is, uždarytais įvairiose įstaigose. Nuo tada, kai ši knyga buvo išspausdinta pirmą kartą, AA ištraukė tūkstančius alkoholikų

iš įvairių psichiatrijos klinikų ir ligoninių. Dauguma niekada ten nebegrižo. Tokia Dievo galybė!

Gal tavo situacija kitokia nei aprašytoji. Galbūt tavo vyras laisvėje, tačiau turėtų būti uždarytas. Kai kurie vyrai negali ar nenori įveikti alkoholizmo. Kai jie tampa pernelyg pavojingi, geriau juos izoliuoti, žinoma, būtinai pasitarus su geru gydytoju. Tokių vyrų žmonos ir vaikai siaubingai kenčia, bet ne mažiau kenčia ir pats vyras.

Kartais tenka pradėti gyvenimą iš naujo. Mes pažįstame moterų, kurios tai padarė. Jei tokia moteris renkasi dvasinio gyvenimo kelią, jai sekasi daug geriau.

Jeigu tavo vyras geria, matyt, kremtiesi dėl to, ką apie jus galvoja kiti žmonės, ir tiesiog nekenti susitikimų su draugais. Tu vis labiau ir labiau užsisklendi savyje, manai, kad visi tik ir aptarinėja padėtį jūsų namuose. Vengi kalbėti šia tema net su savo tėvais. Tu nežinai, ką pasakyti vaikams. Kai vyras įsisiautėja, tampa virpančia iš baimės atsiskyrėle, kuri lengviau atsikvėptų, jei nebūtų tokio išradimo kaip telefonas.

Mums atrodo, čia nėra ko gėdytis. Nebūtina iki smulkmenų aptarinėti savo vyrą, bet apie jo ligą gali ramiai pasakyti savo draugams. Tik stenkis jam nesudaryti keblumų ar pakenkti.

Tinkamai paaiškinusi žmonėms, kad vyras yra sergantis žmogus, tu pradedi kurti naują atmosferą. Kai tavo draugai įgis daugiau supratimo, išnyks tarp jūsų atsiradę barjerai. Tu nebesigėdysi, nesijausi, kad turi atsiprašinėti, esą tavo vyro silpnas charakteris. Galbūt jis turi kitų ydų, bet tik ne šią. Atsikračiusi drovėjimosi, rodydama drąsą ir kilnumą, tu visai kitaip pasijusi tarp žmonių.

Tos pačios nuostatos galioja bendraujant su vaikais. Jei girtas tėvas su jais ginčijasi, geriausia nepalaikyti nė vienos pusės, nebent vaikus prireiks nuo jo ginti. Savo energiją panaudok

kurti abipusiu supratimu grįstiems santykiams. Taip sumažinsi klaidą įtampą, kuri tvyro kiekvieno girtuoklio namuose.

Kai vyras būdavo girtas, labai dažnai jausdavai pareigą sakyti jo darbdaviui arba draugams, kad jis serga. Kiek galėdama stenkis neatsakinėti į tokius klausimus. Leisk vyrui aiškintis pačiam. Tavo noras apsaugoti jį neturi versti tave meluoti žmonėms, kai jie turi teisę žinoti, kur jis yra ir ką veikia. Aptark tai su juo, kai yra blaivus ir geros nuotaikos. Paklausk, ką turėtum daryti, jei jis vėl įveltų tave į tokią situaciją. Tik pasistenk nerodyti apmaudo dėl paskutiniojo tokio atvejo.

Yra dar viena kaustanti baimė. Galbūt nerimauji, kad vyras praras darbą. Tu galvoji apie gėdą ir sunkius laikus, kurie užgrius tave ir jūsų vaikus. Visa tai gali atsitikti arba jau buvo atsitikę ne vieną kartą. Jei tai įvyks dar sykį, pažvelk į viską kitu žvilgsniu. Nėra to blogo, kas neišeitų į gera! Galbūt šįkart vyras įsitikins, kad reikia mesti gerti visiems laikams. Dabar žinai, kad panorėjęs jis gali liautis gėręs. Kiek kartų ši baimė buvo tikras išsigelbėjimas, nes atvėrė kelią rasti Dievą!

Jau minėjome – laikantis dvasinių principų gyvenimas labai palengvėja. Jei Dievas gali išvaduoti iš užburto alkoholizmo liūno, Jis gali išspręsti ir kitas tavo problemas. Mes, žmonos, suvokėme, kad mes – ne išimtis, mus irgi buvo apėmusi puišybė, savigaila, tuštybė ir visa kita, kas būdinga egocentiškai asmenybei. Mums nebuvo svetimas savanaudiškumas ar nesąžiningumas. Kai dvasinius principus ėmė taikyti mūsų vyrai, ir mes panorome gyventi kaip jie.

Pradžioje netikėjome, kad mums reikia tokios pagalbos. Manėme esančios gana geros moterys ir būtume dar puikesnės, jei mūsų vyrai negertų. Mintis, jog esame per geros, kad mums reiktų Dievo pagalbos, buvo išties neprotinga. Dabar

stengiamės taikyti dvasinius principus visose savo gyvenimo srityse. Matome, kad toks mūsų elgesys išsprendžia asmenines problemas. Vėliau pajuntame, kad dingio baimė, nerimas, neliko užgautų jausmų. Tai nuostabu. Norime paskatinti tave išbandyti mūsų programą – nieko negali būti naudingesnio tavo vyrui kaip iš esmės pasikeitusi nuostata jo atžvilgiu. Dievas parodys, kaip tai padaryti. Būk su savo vyru, jei tik gali.

Jei kartu su vyru radote išeitį iš tokio sunkaus dalyko kaip alkoholizmas, tu būsi labai laiminga. Tačiau visos problemos išsyk neišsprendės. Naujoje dirvoje sudygo sėkla, bet augti dar tik pradeda. Nepaisant ką tik patirto džiaugsmo, bus ir pakilimų, ir nuopolių. Su jumis liko daugelis senų problemų. Kitaip ir negali būti.

Tavo ir vyro tikėjimas ir nuoširdumas patirs išbandymų. Tokias situacijas turėtum laikyti saviuklos dalimi, jos mokys tave gyventi. Tu klysi, tačiau klaidos neapkartins gyvenimo, jei įdėsi pastangų. Atvirkščiai, gausi iš jų naudos. Įveikus sunkumus tavo gyvenimą lydės didesnė sėkmė.

Kartais susidursi su tokiais nemalonumais kaip susierzini-mas, užgauti jausmai, apmaudas. Gal vyras elgsis neprotin-gai, ir tu norėsi jį kritikuoti. Jei pradėsi ginčytis, šis mažas debesėlis horizonte gali prišaukti grėsmingą audros debesį. Tokie šeimyniniai barniai labai pavojingi, ypač tavo vyrui. Dažnai tave užguls atsakomybės našta – išvengti ginčų arba juos kontroliuoti. Niekada nepamiršk, kad apmaudas alko-holikui yra mirtinai pavojingas. Mes neturime omeny, kad tau visuomet reikia sutikti su vyru, kai jo ir tavo nuomonės šiek tiek skiriasi. Tiesiog nekritikuok vyro ir stenkis, kad nesutari-mai nekeltų apmaudo.

Judu su vyru pamatysite – su rimtomis problemomis galite susidoroti daug lengviau nei su kasdieniais rūpesčiais. Kai kitą

kartą tarp jūsų išplieks karštas ginčas, nesvarbu kokia tema, būtų puiku, jei vienas iš jūsų nusišypsotų ir pasakytų: „Tai jau darosi rimta. Atsiprašau, bet aš susinervinau. Pakalbėkime apie tai vėliau“. Jei tavo vyras bando gyventi remdamasis dvasiniais principais, jis taip pat stengsis išvengti nesutarimų ar ginčų.

Vyras žino, kad yra skolingas tau daug daugiau nei blaivybės. Jis nori atsilyginti, tačiau nesitiki pernellyg daug. Jo dabartinio mąstymo ir elgesio įpročiai formavosi ilgus metus. Svarbiausia yra kantrybė, pakantumas, supratimas ir meilė. Būk jam tokia, ir jis atsakys tuo pačiu. Laikykis taisyklės: gyvenk ir leisk gyventi kitam. Jei abu norite atsikratyti savo trūkumų, nebus reikalo vienas kitą kritikuoti.

Mes, moterys, turime susikūrusios idealaus vyro paveikslą ir trokštame, kad mūsų vyras būtų į jį panašus. Visiškai natūralu – jam metus gerti norime, kad jis iškart taptų toks, apie kokį svajojome. Tikėtina, jog dar taip nėra, nes jis, kaip ir tu, ką tik pradėjo bręsti. Būk kantri.

Dažnai apima apmaudas, kad mūsų meilė ir lojalumas nepagydytų vyrų nuo alkoholizmo. Mums ne prie širdies mintis, kad ši knyga ar darbas su kitu alkoholiku per keletą savaitių padaro tai, ko mes siekėme metų metus. Tokiomis akimirkomis pamirštame, kad alkoholizmas yra liga, su kuria rungtis esame visiškai bejėgiai. Vyras pirmas pasakys, kad tavo pasiaukojimas ir rūpestis paskatino jį pabusti dvasiškai. Jis seniausiai būtų palūžęs, jei ne tu. Kai tave aplanko apmaudžios mintys, stabtelėk ir prisimink, už ką turi būti dėkinga. Nepaisant visų nelaimių, jūsų šeima vėl kartu, alkoholis daugiau nebekelia rūpesčių, judu drauge kuriate ateitį, apie kokią nė nesvajojote.

Galbūt yra sunku ir dėl to, kad tu pavydi savo vyro dėmesio, skiriamo kitiems, ypač alkoholikams. Labai trokšti būti

su juo, o jis praleidžia ištisas valandas padėdamas kitiems vyrams ir jų šeimoms. Manai, kad dabar jis turi priklausyti tik tau. Iš tikrųjų jam būtina dirbti su kitais žmonėmis, kad išsaugotų savo blaivybę. Kartais jis taip įniks į veiklą, kad taps visiškai tau nedėmesingas. Jūsų namuose pilna svetimų žmonių. Galbūt kai kurie tau nepatinka. Jis labai susirūpinęs jų bėdomis ir visiškai nesidomi taviškėmis. Nedaug peši, jei išsakysi visa tai ir primygtinai reikalaus dėmesio sau. Manome, atvėsinai jo entuziazmą dirbti su alkoholikaus yra didelė klaida. Tu turėtum kiek galėdama jam padėti. Siūlome tau pasidalyti mintimis su naujų jo draugų alkoholiku žmonėmis. Joms reikia patarimų ir meilės moters, kuri išgyveno tai, ką tu.

Gali būti, kad jūs su vyru ilgai gyvenote atsiskyrę, nes girtuokliavimas dažnai izoliuoja nuo visuomenės ir alkoholiku žmoną. Taigi veikliausiai ieškai naujų interesų ir naujos gyvenimo prasmės ne mažiau nei tavo vyras. Jei bendradarbiausi užuot priekiaštavusi, pamatysi – jo besaikis entuziazmas sumažės. Jums abiems pabus naujas atsakomybės už kitus jausmas. Tu, lygiai kaip ir vyras, turėtum pradėti mąstyti, ką gali duoti pasauliui, o ne rūpintis, kiek gali gauti. Dėl to tavo gyvenimas neišvengiamai taps turtingesnis. Tu neteksi senojo gyvenimo, kad atrastum daug geresnį.

Galbūt tavo vyras, laikydamasis naujųjų nuostatų, pradės gyventi labai gražiai, tačiau nepaisant dabarties puikumo, vieną dieną jis gali pareiti namo girtas ir labai tave nuliūdinti. Jei esi įsitikinusi, kad jis iš tikrųjų nori liautis gėręs, neturėtum jaudintis. Aišku, būtų geriau, jei neatkristų nė karto, kaip daugelio mūsų vyrai. Bet kai kuriais atvejais tai jokių būdu nėra bėda. Tavo vyras iš karto supras, kad privalo imtis dvasinio darbo su dviguba jėga, jei nori išlikti. Nė nereikia priminti,

kad jis, matyt, įdėjo per mažai dvasios pastangų – jis pats tai suvoks. Padrąsink jį ir pasiteirauk, kuo dar galėtum padėti.

Menkiausia tavo baimė ar nepakantumas gali sumažinti tavo vyro galimybę sveikti. Silpnumo akimirką jis gali pasinaudoti tavo antipatija jo sveikstantiems draugams kaip viena iš beprotiškai menkų priežasčių išgerti.

Mes niekada ir jokių atvejų nebandome tvarkyti vyrų gyvenimo, kad apsaugotume juos nuo pagundų. Net mažiausias bandymas organizuoti jo susitikimus ar reikalus taip, kad būtų apsaugotas nuo pagundos, bus pastebėtas. Leisk jam pasijusti visiškai laisvam, teeina kur nori. Tai svarbu. Nekaltink savęs, jei jis išgėrė. Dievas pašalino arba nepašalino tavo vyro alkoholio problemą. Jei nepašalino, geriau tai suvokti iš karto. Tuomet jūs su vyru galite grįžti prie programos pradžios. Kad išvengtumėte dar vieno atkryčio, atiduokite į Dievo rankas problemą ir viską, kas su ja susiję.

Davėme tau labai daug nurodymų ir patarimų. Gali atrodyti, kad mes pamokslaujame. Atsiprašome, jei taip pasijautei, – pačios ne itin mėgstame klausytis žmonių, kurie skaito mums pasakaitas. Tai, ką papasakojome, grįsta patirtimi, kartais net labai skaudžia. Mes įgijome patirties per didelį vargą. Štai kodėl trokštame, kad suvoktum ir išvengtum nereikalingų sunkumų.*

Galbūt netrukus tu būsi viena iš mūsų. Sakome tau: „Sėkmės! Telaimina tave Dievas“.

*Al-Anono šeimų grupių draugija buvo įsteigta maždaug 13 metų po to, kai parašytas šis skyrius. Nors tai savarankiška organizacija, veikianti atskirai nuo AA, ji naudoja bendruosius AA programinius principus. Jais vadovaujasi vyrai, žmonos, giminaičiai, draugai ir kiti alkoholikų artimieji. Šie puslapiai (kad ir skirti tik žmonoms) įvardija problemas, su kuriomis gali susidurti visi aukščiau minėtieji. Al-Atynas yra Al-Anono padalinys paaugliams alkoholikų vaikams. Jei nerandate Al-Anono grupės, kreipkitės informacijos adresu: Al-Anon World Service Office, 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617, USA.

ŠEIMA KEIČIASI

MŪSŲ MOTERYS pasiūlė keletą dalykų, kurių derėtų prisilaikyti sveikstančio vyro žmonai. Galbūt susidaro įspūdis, kad vyriškis turėtų būti įvyniotas į vatą ir užkeltas ant pjedestalo. Iš tikrųjų derėtų elgtis visai atvirkščiai. Visi šeimos nariai bendrauja pakantumo, supratimo ir meilės dvasia. Tai pamažu tirpdo egoizmą. Alkoholikas, jo žmona, vaikai, giminaičiai veikiausiai nutuokia, koks šeimos požiūris į jį ar ją. Visi suinteresuoti, kad jų norai būtų gerbiami. Įsitikinome: kuo primygtiniau kas nors iš šeimos narių reikalauja, kad kiti jam nusileistų, tuo šie didesnę apmaudą jaučia. Visa tai sukelia nesantaiką ir nepasitenkinimą.

Kodėl? Ar ne todėl, kad visi nori vadovauti? Ar ne todėl, kad kiekvienas stengiasi šokdinti šeimyną pagal savo dūdelę? Ar ne todėl, kad nesąmoningai ieškoma būdų imti iš šeimyninio gyvenimo, užuot jam ką nors davus?

Paliaubos tarp šeimos ir girtuoklio yra tik pirmasis žingsnis tolstant nuo įtemptos ir nenormalios padėties. Gydytojas mums sakė: „Metai, išgyventi su alkoholiku, beveik kiekvieną moterį ar vaiką gali paversti neurotiku. Tam tikra prasme ligota tampa visa šeima“. Pradėjus naująją kelionę, leisk suvokti šeimyniškams, kad ne viskas keisis sklandžiai kaip iš pypkės. Kiekvienas savo ruožtu gali pavargti ir atsilikti. Bus įvairių viliojančių takelių ir šunkelių, kuriais jie gali nuklysti ir pasukti iš kelio.

Nusakysime kai kurias kliūtis, su kuriomis susidurs šeima, ir patarsime, kaip galima jų išvengti ar net jomis pasinaudoti. Alkoholiko šeima ilgisi ir laukia sugrįžtant laimės ir saugumo.

Ji prisimena tėvą buvus romantišką, dėmesingą, sėkmės lydimą. Šiandienis gyvenimas lyginamas su buvusiuoju. Šeima gali jaustis nelaiminga, jei dabartinis gyvenimas neprilygsta andainyksiui.

Šeimos pasitikėjimas tėvu sparčiai auga. Senos geros dienei greitai sugrįš – tikisi šeimyniškiai. Kartais jie reikalauja, kad tėtis tučtuojau grąžintų senus laikus! Jie įsitikinę – Dievas vos ne privalo atlyginti už ilgą laukimo kančią. O šeimos galva metų metus griovė savo verslą, naikino gražius jausmus, draugystę, sveikatą. Iš vieno dalykų liko tik griuvėsiai, kiti apgadinti. Nuolaužoms išvalyti reikia laiko. Senus statinius ilgainiui pakeis kiti, gražesni, tačiau tam prireiks ne vienerių metų.

Tėvas suvokia savo kaltę. Jam gali tekti daug metų sunkiai dirbti, kad atsigautų finansiškai, – dėl to jo nereikėtų kaltinti. Galbūt jis niekuomet neturės tiek pinigų, kiek turėjo anksčiau. Tačiau išmintinga šeima juo didžiuosis – dėl to, koks jis siekia būti, o ne dėl to, ką stengiasi įgyti.

Ir šiuo metu, ir vėliau šeimą kamuos praeities šmėklos – juk beveik visi alkoholikai girtuokliaudami patyrė nuotykių – linksmų, žeminančių, gėdingų ar tragiškų. Pirmiausia norėsis sugrūsti tas šmėklas į tolimiausią spintą ir pakabinti ant durų spyną. Šeimą gali apsėsti mintis, kad ateities laimė bus pasiekama tik tuomet, kai visiškai užsimirš praeitis. Manome, toks požiūris egocentriškas ir visiškai prieštarauja naujam gyvenimo būdui.

Kartą Henris Fordas išmintingai pasakė: gyvenimo patirtis yra neįkainojamas dalykas. Tai tiesa tik tuo atveju, kai iš praeities pasimokoma. Mes bręstame, kai ryžtamės pripažinti ir ištaisyti klaidas ir gauti iš to naudos. Taip alkoholiko praeitis tampa pagrindine šeimos vertybe. Dažniausiai ji tėra likusi vienintelė!

Skausminga praeitis gali būti be galo vertinga kitoms, dar

besigrumiančioms su problema šeimoms. Manome, kiekviena išsivadavusi nuo alkoholio šeima, šiaip ar taip, yra skolinga dar kenčiančioms. Susiklosčius aplinkybėms, kiekvienas šeimos narys turėtų ryžtis atskleisti visas, net skaudžiausias, savo praeities klaidas. Svarbiausias dalykas, dėl kurio, mums atrodo, dabar ir verta gyventi – parodyti tiems, kurie dar kankinasi, kaip mes radome pagalbą. Tvirtai laikykis minties, kad Dievo rankose tamsi tavo praeitis yra didžiausias turtas – raktas į gyvenimą ir laimę kitiems žmonėms. Jį turėdamas, tu gali išgelbėti juos nuo mirties ir kančių.

Tačiau prikelta praeitis gali tapti visa naikinančiu maru. Pavyzdžiui, alkoholikas arba jo žmona gal turėjo meilės nuotykių. Apimti pirmojo dvasinės patirties polėkio, jie atleis vienas kitam ir taps artimesni. Susitaikymo stebuklas bus ranka pasiekiamas. Tada dėl vienos ar kitos priežasties įžeistasis primins seną meilės istoriją ir piktdžiugiškai po kaulėlį ją narsytys. Kai kurie esame patyrę tokių brendimo laikotarpio nuoskaudų. Jos labai žeidė. Vyrai ir žmonos kartais privalo pagyventi kurį laiką atskirai, kol pakeis požiūrį ir sutramdys įžeistą savigarbą. Daugeliu atveju alkoholikas išstveria šį išbandymą ir neatkrenta, tačiau ne visada. Todėl manome, kad praeities įvykiai neturėtų būti aptarinėjami, jei tai netarnauja geriems ir naudingiems tikslams.

Mes, anoniminių alkoholikų šeimos, nedaug turime paslėpusios praeities paslapčių. Visi žino apie kito alkoholines bėdas. Įprastame gyvenime tai sukeltų neapsakomą sielvartą – galima susilaukti gėdingų paskalų, kitų žmonių pajuokos, situacija gali pasinaudoti pašaliniai asmenys, turintys žinių apie intymius dalykus. Tarp mūsų tai atsitinka itin retai. Mes labai daug šnekame vieni apie kitus, tačiau beveik visada šias kalbas lydi meilės ir pakantumo dvasia.

Kita nuostata, kurios tvirtai laikomės, yra tokia: nepasakojame apie kito asmens intymią patirtį, jei nesame tikri, kad jis tam pritartų. Mums atrodo geriau remtis savo pačių istorijomis, kai įmanoma. Žmogus gali kritikuoti ir juoktis iš savęs – kitus tai veikia teigiamai, tačiau kritika ar pašaipą iš kito lūpų sukelia priešingą efektą. Šeimos nariai turėtų būti atidūs dėl šių dalykų, nes viena nerūpestinga, neapgalvota pastaba gali sukelti tikrą velniavą. Mes, alkoholikai, esame jautrūs. Kai kuriems reikia daug laiko, kad išaugtų šį rimtą trūkumą.

Daugelis alkoholikų yra entuziastai. Jie linkę į kraštutinius. Pradėjęs sveikti žmogus dažniausiai eina viena iš dviejų krypčių: jis arba pašėlusiai stengiasi atsistoti ant kojų versle, arba, naujo gyvenimo apžavėtas, be perstojo kone vien apie jį kalba ir galvoja. Abiem atvejais kils tam tikrų šeimyninių problemų. Čia mes turime be galo daug patirties.

Mūsų manymu, pavojinga, kai jis strimgalviais puola tvarkyti finansų problemų. Tai paveikia ir šeimą. Pradžioje maloniai – ji patiria, kad beveik neliko rūpesčių dėl pinigų. O vėliau ne taip maloniai – šeimyniškai pasijunta esantys apleisti. Tėtis gali būti pervargęs vakarais ir susikrimtęs dieną. Jam nelabai rūpi vaikai. Tai prikišus, jis gali susierzinti. Net jei nebus suirzęs, gali atrodyti nuobodus. O šeima norėtų matyti jį linksmą ir švelnų. Mama skundžiasi dėmesio stoka. Visi šeimyniškai nusivylę ir to neslepia. Tokio pobūdžio nepasitenkinimas apsunkina bendravimą. Tėtis stengiasi iš visų jėgų, norėdamas atsигriebti už prarastą laiką. Jis siekia susigrąžinti sėkmę, reputaciją ir mano, kad elgiasi teisingai.

Mama ir vaikai kartais taip nemano. Praeityje buvę išnaudojami ir apleisti, jie galvoja, kad tėtis skolingas jiems daugiau, nei dabar iš jo gauna. Šeimos nariai nori, kad tėtis šokinėtų apie juos. Jie tikisi – jis skirs jiems gražaus laiko tiek, kiek

skirdavo tuomet, kai negėrė, atgailaus už sukeltas kančias. Tačiau tėtis nėra toks dosnus. Apmaudas didėja. Jis vis mažiau bendrauja, kartais pratrūksta dėl niekų. Šeima suglumusi. Visi kritikuoja jį, įrodinėdami, kad jis suklupo vykdydamas savo dvasinę programą.

Tokių dalykų galima išvengti. Ir tėvas, ir šeima neteisūs, nors kiekviena pusė turi savų argumentų. Iš ginčų mažai naudos, jie tik blogina padėtį. Šeimyna turi suprasti, kad tėtis, nors ir stebėtinai pagerėjęs, dar tik sveiksta. Ji turėtų būti dėkinga už tai, kad jis blaivus ir vėl gyvena šiame pasaulyje. Šeimyniškiams reiktų pagirti tėvo pažangą. Priminkime jiems, kad jo girtuoklystė pridarė visokiausios žalos. Jai atitaisyti prireiks daug laiko. Suvokę šiuos dalykus, jie nežiūrės taip rimtai į jo irzlumą, depresiją, apatiją, – visa tai išnyks, jei atsiras pakantumas, meilė ir dvasinis palaikymas.

Šeimos galva turėtų atsiminti – dėl visko, kas įvyko namuose, jis kaltas daugiausia. Vargu ar pajėgs atlyginti padarytą skriaudą per visą likusį gyvenimą. Jis turi matyti, kad pavojinga skirti visą dėmesį tik finansinei sėkmei. Mes suvokėme – pinigai nėra svarbiausia, nors daugelis norime, kad finansinė padėtis pagerėtų. Mūsų atveju materialinė gerovė visuomet eina iš paskos dvasinei pažangai. Niekad nebūna atvirkščiai.

Kadangi namiškiai kentėjo labiau nei kas kitas, gerai, kai vyras ypač stengiasi būtent šeimoje. Jis nelabai pasistūmės kitose srityse, jei nerodys nesavanaudiškumo ir meilės savo namuose. Žinome, kokių sudėtingų žmonių ir šeimų būna, tačiau siekiantis įveikti alkoholizmą vyras privalo prisiminti daug prisidėjęs, kad jos tokios tapo.

Kai kiekvienas prikaupusios apmaudo šeimos narys pamatys savo trūkumus ir pripažins juos kitiems, atsiras tinkama terpė naudingam pokalbiui. Tokios kalbos šeimoje bus

konstruktyvios, jei vyks be karštų ginčų, savigailos, pasiteisnimų ar pagiežingos kritikos. Pamažu motina ir vaikai pajus, kad nori per daug, o tėvas pamatys, kad atiduoda per mažai. Svarbiausiu principu taps duoti, o ne gauti.

Gali būti ir taip, kad pradžioje tėvas išgyvena jaudinančią dvasinę patirtį. Jis staiga tampa visai kitu žmogumi, pasineria į tikėjimą. Jis negali susitelkti į nieką kita. Kai tik jo blaivybė taps savaime suprantamu dalyku, šeima iš pradžių žiūrės įtariai, o vėliau ims jausti susierzinimą, stebėdama keistai naują tėtį. Kalbos apie dvasinius dalykus netils rytą vakarą, dieną ir naktį. Jis gali reikalauti, kad šeima skubiai atrastų Dievą, arba rodys jai stebėtiną abejingumą, pareiškęs, kad jis yra aukščiau žemiškų reikalų. Jis gali pasakyti motinai, kuri tikėjo visą savo gyvenimą, kad ši nieko neišmano, ir pasiūlys jai būti tokiai dvasingai kaip jis, kol dar ne vėlu.

Tėvui pasukus tokia linkme, šeima gali nusiteikti nepalankiai. Ji gali pavydėti Dievui, pavogusiam tėčio meilę. Būdami dėkingi, kad jis daugiau nebegeria, šeimyniškai galbūt ne itin žavėsis mintimi, kad Dievas padarė stebuklą ten, kur jie buvo bejėgiai. Jie dažnai užmiršta, kad žmonių pagalba tėčiui nebuvę paveiki, ir galbūt nesuvokia, kodėl jų meilė ir aukojimasis nepadėjo jam atsitiesti. Šiaip ar taip, tėtis nėra jau toks dvasingas, mano jie. Jei jis ketina ištaisyti praeities klaidas, kodėl rūpinasi visais, išskyrus savo šeimą? Ką reiškia jo kalbos, kad Dievas jais pasirūpins? Jie įtaria, jog tėtis šiek tiek kuoktelėjo!

Bet jis nėra toks netekęs pusiausvyros, kaip šeimynai gali atrodyti. Daugelis mūsų išgyveno pakilią nuotaiką, kaip šis tėtis. Mes irgi mėgavomės dvasios svaiguliu. Buvome panašūs į nuvargusį, baigusį maisto atsargas aukso ieškotoją, kuris kirstuvu palietė aukso klodą. Po daugelio metų nevilties džiaugsmas neturi ribų. Tėvas jaučiasi taip, lyg būtų radęs

kai ką geresnio už auksą. Kurį laiką jis galbūt bandys pasilaisyti šį lobį sau. Jis ne iš karto pamatys, kad klodas, kurį tik prakrapštė – nesišsemiamas. Jis duos pelno tik tada, jei visą likusį gyvenimą kas jį vis giliau ir viską, ką rado, dalys kitiems.

Jei šeima padės, tėtis greitai pajus, kad kankinasi, nes jo vertybės deformavosi. Jis suvoks, kad jo dvasinis brendimas tapo vienusiškasis. Jokio vyro dvasinis gyvenimas negali būti pilnatviškas, jei jis neatlieka prievolių savo šeimai. Viskas susitvarkys, kai šeimyna pripažins, jog dabartinis tėtės elgesys yra tik jo vystymosi tarpsnis. Supratingoje ir palankiai nusiteikusiame šeimoje tėčio įnoriai, kilę dėl dvasinės nebrandos, greitai dings.

Viskas gali vykti priešingai, jei šeimyniškai jį smerks ir kritikuos. Galbūt tėtis jaus, kad metų metus visuose ginčuose jis buvo neteisus, nes gėrė. Bet dabar jis mano tapęs daug pranašesnis, jo pusėje yra Dievas. Jei šeima nesiliaus kritikavusi, klaidingas tėtės įsitikinimas stiprės. Užuo rūpinęsis šeima, jis gali užsisklęsti savyje manydamas, kad turi tam pateisinamų dvasinių priežasčių.

Net ne visiškai pritardama tėčio dvasiniams veiksams, šeima turėtų jam leisti gyventi savo galva. Geriau nekliudyti teikti pagalbą kitiems alkoholikams tiek, kiek jis nori, nors mažai rūpinasi šeima ar nelinkęs priimti už ją atsakomybės. Pirmomis sveikimo dienomis tai užtikrins jo blaivumą labiau nei bet kas kita. Nors kai kurie tėčio teiginiai kelia nerimą ir nėra malonūs, jis, mūsų manymu, bus tvirtesnis nei žmogus, teikiantis pirmenybę verslo ar profesinei sėkmei, o ne dvasiniam brendimui. Jis bus mažiau linkęs vėl imti gerti. O tai – visų svarbiausia.

Tie, kurie daug laiko praleido dvasinių fantazijų pasaulyje, ilgainiui pamatė, kokios vaikiškos jos buvo. Svajonių pasaulį pakeitė didis tikslo pojūtis. Jį lydėjo vis brandesnis Dievo galybės mūsų gyvenime suvokimas. Įsitikinome, kad Jis nori ma-

tyti mūsų galvas aukštai pakeltas į Jį, tuo tarpu kojos turėtų būti tvirtai atsirėmusios į žemę. Štai ko siekiame, štai kokią darbą turime atlikti. Tokia yra mūsų tikrovė. Nematome jokių prieštarų tarp intensyvios dvasinės veiklos ir proto, laimingo, naudingo gyvenimo.

Dar vienas patarimas. Nepaisant to, turi ar neturi šeima kokius nors dvasinius įsitikinimus, būtų gerai, kad ji pasistengtų suprasti nuostatas, pagal kurias bando gyventi alkoholikas. Vargu ar namiškiai nepritars šioms paprastoms nuostatoms, nors šeimos galvai ne itin sekasi jas taikyti. Niekas nepadės nukrypusiam nuo dvasinio kelio vyrui taip, kaip žmona, kuri pripažįsta protingą dvasinę programą ir padeda taikyti ją gyvenime.

Namie bus ir kitų esminių pokyčių. Alkoholis buvo užvaldęs vyrą taip ilgai, kad šeimos galva tapo motina. Ji narsiai prisieimė šią atsakomybę. Aplinkybių verčiama, dažnai ji elgėsi su tėvu kaip su sergančiu, aiškingu vaiku. Jis negalėdavo pasireikšti net norėdamas, nes gerdamas visą laiką būdavo neteisingas. Viską planuodavo ir nurodinėdavo motina. Kai būdavo blaivus, tėvas paprastai jai paklūsavo. Taip, visai to nesiekdama, motina įprato „dėvėti kelnės“. Staiga grįžęs į gyvenimą, tėvas pradeda užimti savo vietą. Tai trikdo, nebent šeima pastebi šias tendencijas ir draugiškai sutaria, kas bus šeimos galva.

Girtavimas daugelį šeimų atskiria nuo išorinio pasaulio. Galimas daiktas, tėvas metų metus buvo apleidęs bet kokią normalią veiklą – klubus, sportą, pilietines pareigas. Namiškus gali apimti pavydas, kai jis vėl ims visu tuo domėtis. Jie gali manyti, kad tėtis yra jiems labai išiskolinęs ir dabar nepriklauso niekam kitam. Užuoť ieškoję, kuo užsiimti patiems, motina ir vaikai reikalauja, kad vyras sėdėtų namie ir taip kompensuotų tai, ko ilgus metus trūko.

Iš pat pradžių sutuoktinių porai reikėtų atvirai pripažinti faktą, kad vienur ar kitur kiekvienas turės nusileisti – tik tuomet šeima taps svarbia jo naujojo gyvenimo dalimi. Neišvengiamai tėvas praleis daug laiko su kitais alkoholikais, tačiau ši veikla turės būti suderinta su kitoms. Gali atsirasti naujų pažįstamų, nieko nenutuokiančių apie alkoholizmą, – reikės apgalvotai atsižvelgti į jų interesus. Gal skirsite dėmesio visuomeniniams reikalams. Jokios religinės veiklos nesaistoma šeima gali panorėti imtis tokios veiklos ar tapti religinės bendruomenės nare.

Anksčiau pasišaipydavusiam iš tikinčių žmonių alkoholikui toks bendravimas gali būti naudingas. Įgijęs dvasinės patirties, alkoholikas suvoks turįs daug ką bendra su tais žmonėmis, nors dėl daugelio dalykų su jais gali nesutikti. Čia jis ras naujų draugų, supras, kaip dar gali būti naudingas ir jausti pasitenkinimą, jei tik nesivels į ginčus dėl religijos. Tikinčiųjų bendruomenėje jis ir jo šeima gali būti lyg šviesos spindulys. Jie gali suteikti naujos vilties ir drąsos daugeliui kunigų, pastorių ar rabinų, kurie per pamaldas perteiks šiuos jausmus rūpesčių graužiamam pasauliui.

Visa tai, ką pasakojame, tėra tik naudingi patarimai. Tai nėra privaloma – apie tai negali būti nė kalbos. Mes nesame susisieję su jokia tikyba, taigi negalime spręsti už kitus žmones. Kiekvienas čia turėtų pasitarti su savo sąžine.

Mes kalbame apie rimtus, kartais tragiškus dalykus. Dėl alkoholio turėjome pačių nemaloniausių reikalų, bet nesame paniurėliai. Jei naujokai nematys mūsų gyvenime džiaugsmo ir žaismės, jie tokio gyvenimo nenorės. Primygtinai pabrėžiame – reikia džiaugtis gyvenimu. Mes stengiamės nepasiduoti visuotiniam cinizmui ir neprisiimti viso pasaulio rūpesčių naštos. Matydami alkoholizmo liūne skęstantį žmogų, suteikiame jam

pirmąją pagalbą ir perteikiame visa, ką patys esame gavę. Jo labui išsamiai papasakojame ir vos ne dar kartą išgyvename savo praeities košmarus. Bet tie iš mūsų, kurie bandė užsikrauti ant pečių visus kito žmogaus rūpesčius ir našta, greitai neteko jėgų.

Taigi manome, kad gera nuotaika ir juokas atneša daug naujos. Kartais prašalaitis būna priblokštas, kai pradėdame juoktis iš, regis, tragiškų praeities akimirkų. O kodėl mums nepasijuokus? Mes pasveikome ir įgavome galios padėti kitiems.

Kiekvienas žino – mažai juokiasi prastos sveikatos, nežaismingi žmonės. Todėl tegu kiekviena šeima gyvena džiugų gyvenimą, kiek tik leidžia aplinkybės – ar būdama kartu, ar atskirai. Esame tikri – Dievas nori matyti mus laimingus, džiugius ir laisvus. Negalime sutikti su teiginiu, kad gyvenimas yra ašarų pakalnė. Daugeliui mūsų toks jis jau vienasyk buvo. Tačiau visiškai aišku – mes patys buvome prisidarę sau bėdos. Dievas čia niekuo dėtas. Taigi venkime sąmoningai šauktis nelaimės. Jei užgriūva rūpesčiai, smagiai išnaudokime tai kaip progą parodyti visą Jo galią.

Dabar apie sveikatą. Alkoholio išdegintas kūnas nepasveiksta per vieną naktį, per akimirksnį nedingsta iškreiptas mąstymas ir depresija. Įsitikinome – paveikiausia sveikatos atgaivinimo priemonė yra dvasinis gyvenimo būdas. Mes, pasveikę nuo sunkios girtuoklystės, esame psichinės sveikatos stebuklas. Matėme, kaip stebėtinai keitėsi mūsų kūnas. Vargu ar jame rasite palaido gyvenimo bruožų.

Tačiau tai nereiškia, kad nepaisome žmogaus sukurtų sveikatos palaikymo priemonių. Dievas gausiai aprūpino šį pasaulį puikiais gydytojais, psichologais, kitais įvairių sričių specialistais. Nesivaržyk į juos kreiptis, jei turi sveikatos problemų. Daugelis gydytojų aukojasi, kad pacientai galėtų džiaugtis sveiku protu ir kūnu; nepaisant Dievo mums padaryto stebuklo,

niekad neturėtume nuvertinti gero gydytojo ar psichiatro. Jų paslaugos naujokui dažnai tiesiog būtinos – jį tenka gydyti ir prižiūrėti po gydymo.

Vienas iš daugelio gydytojų, turėjusių galimybę perskaityti šios knygos rankraštį, mums teigė, kad labai dažnai padeda saldumynai. Žinoma, jei tam pritaria gydantis gydytojas. Jis manė, jog visi alkoholikai galėtų nuolat nešiotis šokolado plytelę, kad nuovargio akimirką greitai atgautų jėgas. Ir pridūrė: kartkartėmis vakare užplūstantį neaiškų potraukį išgerti galima numalšinti saldiniu. Daugelis mūsų pastebėjo trauką saldumynams ir laiko tai teigiamu dalyku.

Keletas žodžių apie seksualinius santykius. Kai kuriuos vyrus alkoholis labai stimuliuoja, todėl jie būna tiesiog nepasotinami. Nustojus gerti poros kartais sunerimsta, nes ima atrodyti, kad vyrai linksta į impotenciją. Kol priežastys nėra išsiaiškintos, tai gali slėgti. Kai kurie tai patyrėme. O po kelių mėnesių jau mėgavomės puikesniais nei kada nors intymiais santykiais. Jei būklė nesikeičia, nereikia varžytis pasikonsultuoti su gydytoju ar psichologu. Mums žinoma nedaug atvejų, kai tokio pobūdžio sutrikimai užsitęsavo.

Alkoholikui gali būti sunku atkurti draugiškus santykius su vaikais. Jų jauni protai buvo labai jautrūs, kai tėvas gėrė. Nesakydami to atvirai, jie gali labai nekęsti tėvo už tai, ką jis padarė jiems ir jų motinai. Kartais vaikai yra niekinamai atšiaurūs ir ciniški. Atrodo, jie negali atleisti ir užmiršti. Visa tai gali tęstis ilgus mėnesius po to, kai motina susitaiko su tėčio naujuoju gyvenimu ir mąstymo būdu.

Ateis laikas, ir jie pamatys, kad tėtis tapo visai kitu žmogumi. Apie tai jie leis žinoti tėvui savais būdais. Tuomet juos jau galima pakviesti į rytines meditacijas. Jie gali dalyvauti kasdienėse diskusijose, išlikdami nešališki ir nejausdami pa-

giežos. Pažanga bus labai sparti. Toks šeimos susitelkimas dažnai duoda puikių vaisių.

Šeima gali remtis arba nesiremti dvasiniais principais, tačiau alkoholikas privalo pagal juos gyventi, jei nori pasveikti. Kiti šeimos nariai neabejodami turėtų pasitikėti jo naująja būseną. Daugelis šeimų, gyvenančių su girtuokliu, nepatiki tol, kol nepamato pokyčių savo akimis.

Dar vienas pamokantis atvejis. Vienas mūsų draugas labai daug rūkė ir gėrė kavos, tikrai per daug. Matydama tai ir norėdama padėti, jo žmona nutarė jį perspėti. Jis pripažino rūką ir mėgaujasis kava nežmoniškai daug, tačiau, atvirai sakant, nebuvo pasiruošęs nustoti. Jo žmona šiuos pomėgius laikė smerktiniais. Ji ėmė nuolat tai prikašioti. Jos nepakantumas galiausiai sukėlė vyrui pykčio priepuolį. Jis prisigėrė.

Žinoma, mūsų draugas buvo neteisus, pražūtingai neteisus. Jis turėjo skausmingai tai pripažinti ir imtis tvirtinti savo dvasinį saugumą. Dabar jis – vienas veikliausių Anoniminių alkoholikų draugijos narių, vis dar rūko ir geria kavą, tačiau nei žmona, nei kas nors kitas jo nesmerkia. Žmona pamatė, kad buvo neteisi, išpūtusi iš musės dramblių tuo metu, kai gijo daug rimtesni jo negalavimai.

Tokiam atvejui mes turime tris moto. Štai jie:

*Pirmiausia – kas svarbiausia.
Gyvenk ir leisk gyventi kitiems.
Skubėk lėtai.*

DARBDAVIAMS

PRISIMENAME vieną iš daugelio darbdavių. Didžiąją gyvenimo dalį jis praleido stambaus verslo pasaulyje. Jis priėmė į darbą ir atleido šimtus žmonių. Jis mato alkoholiką darbdavio akimis. Čia pateikiamas jo požiūris turėtų būti labai naudingas kiekvienam verslininkui.

Štai jo pasakojimas.

Kadaise aš buvau korporacijos skyriaus, kuriame dirbo 6600 žmonių, viršininko pavaduotoju. Vieną dieną atėjo sekretorė ir pasakė, kad ponas B. primygtinai nori su manim pasikalbėti. Atsakiau, kad manęs tai nedomina. Aš keletą sykių buvau jį išpėjęs, kad tai – paskutinis kartas. Netrukus po to jis dvi dienas iš eilės skambino iš Hartfordo toks girtas, kad vos apvertė liežuvį. Pasakiau jam, kad jis laisvas – dabar ir visam laikui.

Sekretorė sugrįžo pranešti, kad skambina ne ponas B., o jo brolis. Jis nori kai ką perduoti. Tikėjausi prašymo atleisti, tačiau ragelyje išgirdau štai ką: „Norėjau tik pasakyti, kad praėjusį šeštadienį Hartforde Polis iššoko pro viešbučio langą. Jis paliko raštelį, kuriame parašė, kad jūs buvote geriausias iš visų jo buvusių bosų. Jis niekuo jūsų nekaltina“.

Kitą kartą atplėšiau laišką, gulėjusį ant mano stalo. Iš jo iškrito laikraščio iškarpa. Tai buvo nekrologas vienam iš geriausių man dirbusių prekybos vadybininkų. Dvi savaites gėręs, jis apžiojo užtaisyto šautuvo vamzdį ir paspaudė gaiduką kojos pirštu. Prieš šešias savaites buvau jį atleidęs dėl girtuokliavimo.

Dar vienas atvejis iš patirties. Vos girdimas moteriškas bal-

sas iš tolimosios Virdžinijos. Ji norėjo sužinoti, ar tebegalioja jos vyro kompanijos draudimas. Prieš keturias dienas jis pasikorė malkinėje. Aš buvau priverstas jį atleisti dėl gėrimo, nors jis buvo talentingas, sumanus, vienas geriausių darbo organizatorių, kokius kada nors teko pažinoti.

Trys puikūs vyrai paliko šį pasaulį, nes aš nesuvokiau alkoholizmo taip, kaip suvokiu jį dabar. Likimo ironija – aš pats tapau alkoholiku! Ir nepasekiau tų vyrų pėdomis tik dėl to, kad įsiterpė suprantantis žmogus. Mano nuosmukis kainavo verslo bendruomenei nežinia kiek tūkstančių dolerių, nes parengti žmogų vadovo pareigoms atsieina nemažus pinigus. Tokių nuostolių daugėja. Manau, versle gausu situacijų, kurių tikriausiai būtų galima išvengti, jei geriau suprastume problemą.

Beveik kiekvienas šiuolaikinis darbdavys jaučiasi moraliai atsakingas už savo darbuotojų gerovę. Jis stengiasi uoliai vykdyti savo pareigas. Ir nesunku suprasti, kodėl ne visada taip elgiasi su alkoholiku. Alkoholikas jam atrodo tikrų tikriausias kvailys. Dėl ypatingų darbuotojo gabumų ar savo paties didelio prieraišumo darbdavys kartais laiko tokį darbuotoją daug ilgiau negu derėtų. Kai kurie darbdaviai išbandė visus žinamus būdus. Tik retkarčiais jiems trūkdavo kantrybės ir tolerancijos. Mes, pridarę bėdų geriausiems darbdaviams, vargu ar galime kaltinti juos dėl to, kad buvo mums nepakantūs.

Tipiškas pavyzdys. Vieno didžiausių Amerikos bankų valdininkas žinojo, kad aš nebegeriu. Sykį jis papasakojo man apie to banko atsakingą darbuotoją, kuris, pagal jo apibūdinimą, be jokios abejonės, yra alkoholikas. Man atrodė – turiu puikią galimybę padėti. Dvi valandas pasakojau apie alkoholizmo ligą, kaip galėdamas apibūdinau jos požymius ir padarinius. Jo komentaras buvo toks: „Labai įdomu. Tačiau esu tikras, kad tas vyras liovėsi girtauti. Jis ką tik grįžo į darbą po

trijų mėnesių, pasigydė, atrodo puikiai. Valdyba perspėjo jį, kad tai buvo paskutinis kartas“.

Aš galėjau pasakyti tik tiek, kad jei šis žmogus ir toliau gyvens kaip buvo įpratęs, jis ims gerti dar smarkiau nei iki šiol. Jaučiau, tai neišvengiamai įvyks, ir svarsčiau, ar bankas teisingai su juo pasielgė. Kodėl jo nesuvedus su kuo nors iš alkoholikų draugijos? Jam tai būtų šansas. Atkreipiau dėmesį, kad neėmiau nė lašo trejus metus, nors patyriau tokių sunkumų, dėl kurių nusigertų devyni vyrai iš dešimties. Galiausiai kodėl jam nesuteikus galimybės išgirsti mano istoriją? Bičiulis paprieštarravo: „O ne. Šis vyrukas arba baigs gerti, arba praras darbą. Jei jis turi tiek valios stiprybės ir ištvermės kiek tu, jam pavyks“.

Teliko beviltiškai skėstelėti rankomis. Aš nesugebėjau padėti savo draugui bankininkui suvokti padėties. Jis tiesiog negalėjo patikėti, kad jo kolega sunkiai serga. Liko tik laukti.

Netrukus tas žmogus vėl prisigėrė ir buvo atleistas. Mes jį susiradome. Be didelio vargo jis priėmė principus ir veiksmus, kurie padėjo mums. Be abejonės, jis yra sveikimo kelyje. Man šis įvykis rodo, kad žmonės nelabai supranta, kaip alkohikas serga, jiems trūksta žinių, ko turėtų imtis darbdavys, kad išgelbėtų savo sergančius darbuotojus.

Jei norite padėti, būtų gerai, kad nekreiptumėte dėmesio į savo asmeninę gėrimo patirtį ar jos nebuvimą. Ar esate smarkiai geriantis, ar vidutiniškai geriantis, ar visiškai abstinentas, jūs tikriausiai turite tvirtą nuomonę ar net esate priešiški nusišatęs prieš gėrimą. Vidutiniškai geriantis žmogus tikriausiai labiau piktinsis alkoholiku nei abstinentas. Jūs išgeriate tik kartais ir gerai žinote savo reakciją į alkoholį, todėl esate bemaž užtikrintas dėl daugelio dalykų. Alkoholikui ne visuomet yra taip. Vartojantis saikingai gali gerti arba negerti. Jūs kontroliuojate išgeriamo alkoholio kiekį, kai tik norite. Vakare jūs

galite šiek tiek paūžti, ryte atsikelti, pasipurtyti ir eiti į darbą. Jums alkoholis nekelia rimtų rūpesčių. Jūs negalite suvokti, kaip kitiems, išskyrus silpnabūdžius ir kvailius, tai gali būti problema.

Turint reikalų su alkoholiku, gali kilti natūralus apmaudas: kaip žmogus gali būti toks silpnas, kvailas ir neatsakingas. Toks jausmas gali apimti net tada, kai jau geriau suprasite ligą.

Pažvelkime atidžiau į jūsų organizacijoje dirbantį alkoholiką, ir daug kas paaiškės. Ar jis nėra talentingas, žaibiškai mąstantis, lakios vaizduotės, patrauklus asmuo? Ar nėra itin darbštus ir sugeba daug padaryti, kai būna blaivus? Ar dėl šių savybių nevertėtų jo laikyti darbe, jei tik jis negertų? Ar nesudarytumėte jam tokių pat sąlygų, kaip kitiems sergantiems darbuotojams? Ar verta jį gelbėti? Jei žmoniškumas ar jūsų verslo sėkmė, o gal abi šios priežastys verčia atsakyti teigiamai, tolesni patarimai gali jums praversti.

Ar galėtumėte suprasti, kad susidūrėte ne su įpročiu, užsispyrimu ar silpna valia? Jei tai pasirodys per sunku, verta paskaityti antrąjį ir trečiąjį skyrius, kuriuose išsamiai aptariama alkoholizmo liga. Nepaisant to, koks bus rezultatas, jūs, kaip dalykiškas žmogus, norite žinoti, ką reikės daryti. Jei pripažįstate, kad jūsų darbuotojas serga, ar atleistumėte jį už tai, ką jis padarė praeityje? Ar galėtumėte užmiršti jo iškrėstas nesąmones? Ar pripažintumėte, kad jis buvo iškreipto mąstymo auka – dėl alkoholio poveikio jo smegenims?

Gerai prisimenu, kokį patyriau šoką, kai žinomas Čikagos gydytojas papasakojo man apie pacientus, kuriems stuburo smegenų skysčio spaudimas tiesiog suplėšo smegenis. Nenuostabu, kad alkoholikas yra stebėtinai iracionalus. Kas toks nebūtų, kai smegenys karščiuoja? Normaliai išgeriantys nėra taip paveikti alkoholio, todėl negali suprasti alkoholiko proto užtemimų.

Galbūt jūsų darbuotojas bandė nuslėpti daug nemalonių, gal net nešvarių istorijų. Jos gali kelti pasibjaurėjimą. Galimas daiktas, jūs nepajėgiate suprasti, kaip toks iš pažiūros sąžiningas vyrukas galėjo į jas įsipainioti. Kad ir kaip tai pasibaisėtina, viską galima paaiškinti nenormaliu alkoholio poveikiu protui. Normalios būsenos alkoholikas gali būti sąžiningas, tačiau gerdamas ar po gėrimo priepuolio jis krečia neįtikėtinus dalykus. Paskui siaubingai savimi bjaurisi. Pasikeitus sąlygoms, beveik visada tos kvailystės baigiasi.

Tuo nenorime pasakyti, kad visi alkoholikai yra sąžiningi ir dori, kai negeria. Žinoma, taip nėra. Šie žmonės gali piktnaudžiauti jumis. Matydami jūsų pastangas suprasti ir padėti, kai kurie alkoholikai bandys pasinaudoti jūsų gerumu. Jei esate tikras, kad jūsų žmogus nenori liautis gėręs, vertėtų jį atleisti – kuo greičiau, tuo geriau. Laikyti jį darbe tikrai nėra naudinga tam žmogui. Atleidimas gali tapti išganymu; tai būtų sukrėtimas, kurio jam reikia. Iš savo patirties žinau, kad jokios mano kompanijos taikomos priemonės nebūtų manęs sustabdę. Aš vargiai galėjau suvokti, kokia rimta mano padėtis, kol pavyko išsilaikyti darbe. Jei pirmiausia jie būtų mane atleidę, o paskui pasirūpinę, kad susipažinčiau su šioje knygoje siūloma išeitimi, galbūt po šešių mėnesių būčiau grįžęs pas juos sveikas.

Žmonių, norinčių mesti gerti, nemažai. Su jais galima daug pasiekti. Jūsų protingas elgesys duos dividendų.

Gal jūs jau turite galvoje tokį žmogų. Jis nori liautis gėręs, o jūs norite jam padėti. Nesvarbu, kad jūs suinteresuotas tuo tik dėl verslo. Dabar sužinojote daugiau apie alkoholizmą, suvokiate, kad jis serga psichiškai ir fiziškai, esate nusprendęs nepaisyti jo praeities poelgių. Įsivaizduokime, kad pradžia maždaug tokia.

Pasakykite, kad jums žinoma apie jo girtavimą ir kad visa tai turi baigtis. Galite pasakyti, kad vertinate jo gebėjimus,

norėtumėte, kad jis dirbtų ir ateityje, tačiau negalėsite jo laikyti, jei toliau gers. Griežta pozicija tokiu atveju padėjo daugeliui mūsų.

Paskui galima jį patikinti, kad neketinate skaityti paskaitą, moralizuoti ar smerkti. Jei taip būdavo anksčiau, tai tik dėl neišmanymo. Pripažinkite, jei galite, kad nejaučiate jam slogių jausmų. Čia būtų ne pro šalį paaiškinti apie alkoholizmą kaip ligą. Pasakykite, kad jūs įsitikinę, jog jis sunkiai serga. Ar jis norėtų pasveikti nuo šios galbūt pražūtingos ligos? Klausiate dėl to, kad daugelis paliegusių ir apspangusių alkoholikų visai nenori liautis gerti. O jis? Ar imsis visų būtinų žingsnių, ar paklus bet kam, kad pasveiktų ir visiškai liautųsi gėręs?

Jei jis sako „taip“, išsiaiškinkite, ar iš tikrųjų. Ar mintyse jis nežada vedžioti jūsų už nosies? Ar nemano, kad pailsėjęs ir pasigydęs gali tikėtis jūsų atlaidumo, jei išgers retkarčiais keletą kokteilių? Manome, šitų dalykų reikia kruopščiai išsiterauti. Įsitikinkite, kad jis neapgaudinėja nei savęs, nei jūsų.

Jums spręsti, ar minėsite šią knygą. Jei jis delsia ir vis dar mano kada nors galėsias gerti, bent alaus, jis turėtų būti atleistas iš karto po užgėrimo, kuris, jei tas žmogus alkoholikas, jį beveik be jokios abejonės ištiks. Jis turėtų labai aiškiai tai suvokti. Arba turite reikalą su žmogumi, kuris gali pasveikti ir pasveiks, arba ne. Jei ne, nėra ko gaišti laiko. Gali pasirodyti žiauroka, bet paprastai taip elgtis geriausia.

Kai įsitikinate, kad jūsų žmogus nori pasveikti ir pasiryžęs dėl to daryti viską, galite pasiūlyti jam tam tikrą veiksmų planą. Daugelį geriančių alkoholikų, taip pat ir tų, kurie ką tik atsikvošėjo po lėbavimų, pageidautina ir net būtina gydyti fiziškai. Dėl šito, žinoma, reikėtų kreiptis į asmeninį gydytoją. Kad ir kokią metodą pasirinktume, jo tikslas – kruopščiai išvalyti protą ir kūną nuo alkoholio poveikio. Patikimose rankose

gydymas retai kada trunka ilgai ir kainuoja brangiai. Jūsų žmogui geriau seksis, kai bus atkurta jo fizinė būklė ir neliks fizinio potraukio alkoholiui. Pasiūlius jam tokį gydymą, galbūt prireiks iš anksto sumokėti. Manome, jam turėtų būti visiškai aišku, kad visos išlaidos vėliau bus išskaičiuotos iš jo atlyginimo. Jaustis už viską atsakingam naudinga jam pačiam.

Jei žmogus priima jūsų pasiūlymą, pabrėžkite, kad fizinis gydymas – tik pradžia. Nors jūs pasirūpinote medicinine pagalba, jis turėtų suprasti, kad privalu iš esmės pasikeisti. Norint įveikti alkoholizmą reikia pakeisti mąstymą ir požiūrį. Mes sveikimą laikėme svarbiausiu dalyku – nesveikdami būtume praradę ir namus, ir darbą.

Ar tikite, kad jis gali pasveikti? Jei prabilome apie pasitikėjimą, tai ar galite laikytis požiūrio, kad jo alkoholizmas ir gydymas, kurio teks imtis, bus grynai asmeninis reikalas ir niekada nebus aptarinėjamas be jo sutikimo? Būtų gerai išsamiai pasikalbėti su juo, kai grįš į darbą.

Pažvelkime vėl į šios knygos turinį; joje yra visi patarimai, kuriais remdamasis jūsų darbuotojas gali išspręsti savo problemą. Kai kurios joje pateikiamos mintys jums neįprastos; galbūt ne visiškai pritarsite mūsų požiūriui. Tai, ką siūlome, jokių būdu nėra galutinis žodis šiuo klausimu, tačiau mums tai padėjo. Pagaliau juk rezultatai jums rūpi labiau nei metodai, ar ne tiesa? Jūsų darbuotojas sužinos visą negailestingą tiesą apie alkoholizmą, patinka jam tai ar ne. Tai jam nė kiek nepakenks, net jeigu nepriims siūlomo sprendimo.

Būtų gerai, kad šią knygą jam parodytų specialistas, kuris prižiūri jūsų ligonį gydymo laikotarpiu. Jei knyga bus perskaityta vos atsipeikėjus, kol jis tebėra prislėgtas, galbūt suvoks savo padėtį.

Viliamės, kad gydytojas pasakys pacientui visą tiesą apie jo

būklę, kad ir kokia ji būtų. Geriausia, kad gavusiam šią knygą niekas netvirtintų, jog jis privalo tvirtai laikytis mūsų pasiūlymų. Žmogus turi apsispręsti pats.

Žinoma, jūs lažinatės, kad pasikeitęs jūsų požiūris ir ši knyga padarys savo darbą. Kartais taip ir įvyks, o kartais – ne. Manome, džiaugsitės sėkme, jei atkakliai ir ištvermingai sieksite savo tikslo. Mūsų daugėja, draugijos veikla plėtojasi, taigi tikimės, kad jūsų darbuotoją kas nors asmeniškai supažindins su mūsų draugijos nariais. Tuo tarpu esame įsitikinę, kad galima nuveikti didelį darbą vien tik naudojantis šia knyga.

Pakalbėkite su savo darbuotoju, kai grįš į darbą. Paklauskite, ar jis mano, kad rado atsakymą. Jei jis laisvai kalba apie savo problemą, jei žino, kad jūs jį suprantate ir nesusierzinsite dėl to, ką jis nori pasakyti, veikiausiai jis pasirengęs sparčiai žengti pirmyn.

Pagalvokite, ar nesutriksite, jei žmogus ims pasakoti šokiruojančius dalykus. Pavyzdžiui, jis gali atskleisti jums, kad išpūsdavo išlaidų sąskaitas, ar ketino nuvilioti jūsų geriausius klientus. Priėmęs jūsų pasiūlytą išeitį, jis iš tiesų gali prisipažinti beveik viską. Besąlygiškas sąžiningumas yra vienas iš reikalavimų norint sveikti. Ar galėtumėte visa tai užmiršti ir pradėti iš naujo? Galbūt iškelsite savo sąlygų, jei jis skolingas jums pinigų.

Be abejo, jūs galite duoti naudingų patarimų, kai jis kalba apie padėtį savo namuose. Ar gali jis su jumis būti atviras, žinoma, neskleisdamas paskalų apie verslą ir nekritikuodamas savo bendradarbių? Tokia jūsų pozicija pelnytų begalinį darbuotojo palankumą.

Didžiausi mūsų, alkoholikų, priešai yra pagieža, nepasitikėjimas, pavydas, neviltis ir baimė. Žmonės darbe kartais ima konkuruoti tarpusavyje. Darbovietėje susidaro tam tikra įtampa. Kartais mus, alkoholikus, apninka mintis, kad žmonės sten-

giasi mums pakenkti. Dažniausiai taip nėra. Tačiau kartais mūsų buvęs girtavimas bus panaudotas prieš mus.

Prisimename atvejį, kai vienas piktavalis nuolat „draugiškai“ pajuokaudavo apie alkoholiko žygius išgėrus. Šie juokeliai buvo terpė sklisti paskaloms. Kitas atvejis – alkoholiką paguldė į ligoninę gydytis. Pradžioje apie tai žinojo vos keletas žmonių, bet greitai tapo žinoma visai įstaigai. Savaiame suprantama, tokie dalykai mažina žmogaus galimybes sveikti. Dažnai darbdavys gali apsaugoti auką nuo tokių kalbų. Nedera kurį nors iškelti aukščiau už kitus, tačiau jis visada gali apginti žmogų nuo nereikalingų provokacijų ir negarbingos kritikos.

Alkoholikai yra energingi žmonės. Jie stropiai dirba ir kaip reikiant linksminasi.

Jūsų žmogus padarys viską, ką gali, kad padengtų nuostolius. Nusilpęs, priverstas taikytis su fiziniais ir psichiniais pokyčiais, kurie atsiranda ėmus gyventi be alkoholio, jis gali persistengti. Jūs turėtumėte pažaboti jo troškimą dirbti šešiolika valandų per dieną. Reikėtų paskatinti jį kartais papramogauti. Galbūt jis siekia padaryti itin daug kitų alkoholikų labui – gal tokia proga atsirastų ir darbo valandomis? Tam tikra veiksmų laisvė jam nepakenks, ši veikla būtina palaikyti jo blaivybei.

Jūsų žmogui keletą mėnesių išbuvus be alkoholio, galite pasinaudoti jo pagalba kitam geriančiam darbuotojui, kuris bando išsisukinėti. Žinoma, jei šis neprieštaraus, kad dalyvauja ir trečias asmuo. Pasveikęs alkoholikas, dirbantis gal nelabai atsakingą darbą, gali kalbėtis ir su aukštesnes pareigas užimančiu žmogumi. Turėdamas iš esmės pasikeitusį požiūrį į gyvenimą, jis niekada nepasinaudos situacija savanaudiškai.

Jūs galite pasitikėti šiuo žmogumi. Savaiame suprantama, ilgą laiką girdėti alkoholiko pasiteisinimai padarė jus įtarų. Kai kitą kartą jo žmona skambins jums ir sakys, kad jis serga, jūs

veikiausiai įtarsite, kad yra girtas. Jei taip atsitiko, tačiau išli-ko noras sveikti, jis prisipažins jums, net jei dėl to prarastų darbą. Jis žino, kad privalo būti sąžiningas, jei iš viso nori gyventi. Žmogus bus dėkingas žinodamas, kad dėl jo nekvaršinate sau galvos, neįtarinėjate ir nesistengiate sutvarkyti jo gyvenimą taip, kad jis būtų apsaugotas nuo pagundos išgerti. Jei žmogus sąmoningai laikosi sveikimo programos, jis gali vykdyti darbo reikalais visur, kur tik reikia.

Jam suklypus – tegu ir vieną vienintelį kartą – turite nuspręsti, ar leisite jam dirbti toliau. Jei esate įsitikinęs, kad darbuotojas nėra rimtai nusiteikęs sveikti, turėtumėte jį atleisti nedvejodamas. Jei esate tikras, kad jis stengiasi kiek galėdamas, galbūt norėsite suteikti dar vieną progą. Tačiau neturėtumėte jaustis įpareigotas toliau jį laikyti – jūs jau atlikote savo pareigą.

Galbūt norėsite dar kai ką padaryti. Jei jūsų organizacija didelė, šią knygą galite duoti perskaityti atsakingas pareigas užimantiems pavaldiniams. Leiskite jiems suprasti, kad neturite nieko prieš alkoholikus savo įstaigoje. Jūsų pavaldiniai kartais patenka į keblią padėtį. Dažnai jiems pavaldūs žmonės yra jų draugai. Dėl vienos ar kitos priežasties jie dangsto savo darbuotojus tikėdamiesi, kad reikalai pasitaisys. Stengdamiesi padėti sunkiems girtuokliams, kurie jau seniai turėjo būti atleisti iš darbo, arba kuriems būtų suteikta galimybė sveikti, jie dažnai rizikuoja savo pačių padėtimi.

Perskaityę šią knygą, atsakingas pareigas užimantys pavaldiniai galėtų nueiti pas tokį žmogų ir pasakyti maždaug taip: „Klausyk, Edi. Ar tu nori liautis gėręs? Tu statai mane į nemalonią padėtį kiekvieną kartą, kai prisigeri. Tai nesąžininga tiek mano, tiek firmos atžvilgiu. Aš šiek tiek sužinojau apie alkoholizmą. Jei tu alkoholikas, esi sunkus ligonis. Tu elgiesi kaip sergantis žmogus. Firma norėtų tau padėti, ir, jei tave domina,

yra išeitis. Jei priimsi pagalbą, tavo praeitis bus užmiršta, o faktas, kad gydeisi, nebus minimas. Tačiau jei negali ar nenori liautis gerti, manau, turėtum išeiti iš darbo“.

Jūsų atsakingasis darbuotojas gali nepritarti tam, kas parašyta šioje knygoje, – nebūtina ją rodyti jo pavaldiniui alkoholikui. Svarbiausia, kad bent suvoks problemą ir jo daugiau nebeklaidins eiliniai pažadai. Jis galės užimti itin sąžiningą ir dorą poziciją pavaldinio alkoholiko atžvilgiu ir neturės priežasčių jį dangstyti.

Išvada būtų tokia: nereikėtų atleisti žmogaus vien dėl to, kad jis alkoholikas. Jei nori liautis gėręs, jam reikia suteikti realią galimybę. Jei negali ar nenori nustoti, jį reikėtų atleisti. Išimčių būna retai.

Manome, laikydamiesi tokio požiūrio, pasieksite kelių dalykų: susigrąžinsite gerą žmogų, ir nejausite sunkumo atsikratydami tų, kurie negali ar nenori sustoti. Alkoholizmas gali padaryti didelių nuostolių jūsų organizacijai: švaistomas laikas, prarandami žmonės ir reputacija. Tikimės, mūsų patarimai padės jums sumažinti nuostolius. Manome, protingai sakom, jog laikas baigti su tais praradimais ir suteikti galimybę sveikti žmogui, kuris to vertas.

Toks požiūris buvo išdėstytas vieno didelio pramoninio koncerno prezidentui. Jis pasakė: „Be galo džiaugiuosi, kad jūs, vyrai, įveikėte gėrimo problemą. Tačiau mūsų kompanija laikosi politikos, kad nereikia kištis į darbuotojų asmeninius dalykus. Jei žmogus geria tiek daug, kad dėl to nukenčia darbas, mes jį atleidžiame. Neįsivaizduoju, kuo jūs galite mums padėti. Kaip matote, pas mus nėra jokių problemų, susijusių su alkoholiu“. Ta pati kompanija kiekvienais metais išleidžia milijonus tyrimams. Jos produkcijos savikaina skaičiuojama dešimtimis milijonų. Jai priklauso poilsiavietės ir pramogų centrai.

Kompanija apdraudžia savo darbuotojus. Ji labai suinteresuota darbuotojų gerove tiek iš žmoniškumo, tiek dėl verslo. O dėl alkoholizmo – jie tiesiog netiki, kad tokia problema yra.

Galbūt tai tipiškas požiūris. Mums visiems, daug mačiu-siems verslo gyvenimo, bet tik alkoholiko akimis, lieka šypso-tis išgirdus nuoširdžią šio džentelmeno nuomonę. Jis veikiau-siai patirtų šoką sužinojęs, kiek kasmet alkoholizmas kainuo-ja jo organizacijai. Toje kompanijoje gal yra daug tikrų, gal ir potencialių alkoholikų. Mes įsitikinę – didelių įmonių vado-vai dažniausiai menkai nutuokia, kaip plačiai paplitusi ši bė-da. Net jei manote, kad jūsų organizacijoje nėra problemų dėl alkoholio, vertėtų dar kartą įdėmiau pažvelgti – galbūt atrasi-te kai ką įdomaus.

Žinoma, šiame skyriuje kalbama apie alkoholikus – sergan-čius, ligos pažeistus žmones. Tie, kuriuos mūsų draugas vi-ceprezidentas turėjo galvoje, yra žmonės, kurie nuolat arba be saiko geria. Be jokios abejonės, jiems tokia politika tinka. Tačiau viceprezidentas neskiria šio tipo žmonių nuo tikrų al-koholikų.

Nereikia manyti, kad darbuotojui alkoholikui reikia daug dėmesio, jam teks skirti marias laiko ar laikyti išskirtiniu. Pa-prastai žmonės, kurie sveiksta, to nė nenorės. Jie nepiktnau-džiaus, tik dirbs kaip apsėsti ir dėkos jums iki pat mirties.

Šiandien aš turiu nedidelę kompaniją. Du mano darbuotojai alkoholikai padaro tiek, kiek penki normalūs prekybos vadybi-ninkai. Kodėl jiems taip nedirbus? Jų požiūris iš esmės pasikei-tė, jie buvo išgelbėti iš gyvo pragaro. Aš džiaugiuosi kiekviena akimirka, kurią praleidau padėdamas jiems atsitiesti.*

* Žr. Priedą VI. Mums būtų malonu sulaukti iš jūsų žinių, jei galime kuo nors padėti.

TAVO VIZIJA

DAUGELIUI normalių žmonių gėrimas siejasi su šventiška nuotaika, kompanija ir vaizduotės šėlsmu. Jis atpalaiduoja nuo rūpesčių, monotonijos ir nerimo, suartina su draugais. Išgėrus apima jausmas, kad gyventi puiku. Visai ne taip buvo mums paskutinėmis sunkaus girtavimo dienomis. Seni malonumai buvo išgaravę, telikę prisiminimuose. Žavių praeities akimirklų niekuomet nepavykdavo sugrąžinti. Mes nuolat aistringai troškome mėgautis gyvenimu kaip seniau. Mus persekiojo skausmingai įkyri mintis, kad gebėjimas kontroliuoti alkoholio vartojimą stebuklingai sugriš, ir galėsime gyventi kaip anksčiau. Vis iš naujo bandėme, bet kiekvienas bandymas baigdavosi nesėkme.

Kuo labiau žmonės darėsi mums nepakantūs, tuo labiau tolime nuo visuomenės ir paties gyvenimo. Kai tapome karaliaus alkoholio tarnais, drebančiais jo beprotiškos karalystės gyventojais, aplink mus pasklido šiurpi vienišumo migla. Ji vis tirštėjo, ir tapo tamsu. Kai kurie ieškodavome prieglobsčio landynėse, tikėdamiesi rasti kompaniją, kuri mus supras ir palaikys. Tam kartui susirasdavome, trumpai užsimiršdavome, o vėliau atsipeikėdavome. Į mus žvelgė keturiraiteliai: siaubas, sąmyšis, žlugimas, neviltis. Nelaimingi geriantieji, skaitantys šį puslapį, mus supras.

Retkarčiais sunkus girtuoklis blaivią akimirką teigia: „Aš visai to nepasiilgau. Jaučiuosi geriau ir darbas eina sklandžiau. Geriau leidžiu laiką“. Mes, išsprendę gėrimo problemą girtuokliai, tik šypsomės išgirdę tokius žodžius. Žinome – mūsų

draugas elgiasi kaip berniukas, kuris mąno švilpavimu įveiksiąs tamsos baimę. Jis apgaudinėja save, o mintyse atiduotų bet ką, kad nepastebėtas galėtų išlenkti pustuzinį stikliukų. Netrukus jis vėl bandys grįžti prie senųjų įpročių, nes jo nedžiugina blai-vybė. Jis negali įsivaizduoti gyvenimo be alkoholio. Ateis die-na, ir jis negalės įsivaizduoti gyvenimo nei su alkoholiu, nei be jo. Tuomet pažins tokį vienišumą, kokį patyrė nedaugelis. Jis bus ties praraja. Jis norės mirti.

Mes papasakojome, kaip pakilome iš dugno. Tu sakai: „Taip, aš pasirengęs. Tačiau ar turėsiu būti toks kvailas, nuobodus bambeklis, kaip tie mano pažįstami teisuoliai? Žinau, kad pri-valau atsisakyti alkoholio, tačiau kaip? Ar jums žinoma, kuo jį galima pakeisti?“

Taip, pakeisti yra kuo. Tai Anoniminių alkoholių draugija. Ir tai daugiau nei pakaitas. Čia tu išsivaduosi nuo rūpesčių, monotonijos, nerimo. Tavo vaizduotė gaus įkvėpimo. Paga-liau gyvenimas įgis prasmę. Prieš akis – turiningiausi tavo eg-zistencijos metai. Mes visa tai radome draugijoje, rasi ir tu.

„Kaip tai įvyks? – klausi. – Kur aš rasiu tuos žmones?“

Tu sutiksi naujuosius draugus savo aplinkoje. Šalia tavęs negavę pagalbos miršta alkoholikai, jie – lyg žmonės skęstan-čiame laive. Jei gyveni didesniame mieste, aplinkui jų šimtai. Daugiau ar mažiau smukę, turtingi ir vargšai – būsimieji anoni-miniai alkoholikai. Tarp jų rasi draugų visam gyvenimui. Jus sies nauji nuostabūs ryšiai, nes būdami kartu jūs atsikratysite nelaimės ir petys petin leisitės į mūsų bendrą kelionę. Tuomet suvoksi, ką reiškia aukotis, kad kiti galėtų išlikti ir iš naujo at-rasti gyvenimą. Tu suprasi tikrąją prasmę žodžių „Mylėk savo artimą kaip pats save“.

Gali atrodyti neįtikėtina, jog žmonės vėl taps laimingi, ger-biami, naudingi. Kaip įmanoma pakilti iš tokio nuopuolio,

atgauti reputaciją, išsivaduoti iš nevilties? Atsakymas toks: jei taip įvyko mums, gali įvykti ir tau. Mes įsitikinę, kad taip ir bus, jei norėsi to labiau už viską ir ryšiesi pasinaudoti mūsų patirtimi. Stebuklų vis dar esama. Tai patvirtina mūsų sveikimas!

Viliamės, pateikus šią knygą alkoholizmo užtvindytam pasauliui žlugę girtuokliai ją perskaitys ir pasinaudos patarimais. Tikrai manome, kad daugelis jų atsistos ant kojų ir eis pirmyn. Jie pasirūpins tais, kurie dar serga. Anoniminių alkoholikų draugijos susiburs kiekviename mieste ir kaimelyje ir taps prieglobsčiu tiems, kuriems rūpi rasti išeitį.

Skyriuje „Darbas su kitais“ sužinotai, kaip mes elgiamės ir padedame sveikti kitiems. Dabar įsivaizduokime, kad padėjai keletui šeimų pasirinkti naująjį gyvenimo būdą. Norėsi žinoti, kaip veikti toliau. Manome, bus geriausia bendrais bruožais nusakyti, kokia laukia ateitis – papasakoti tau apie mūsų augančią draugiją. Štai trumpa istorija.

Prieš daugelį metų, 1935-aisiais, mūsų narys verslo reikalais nuvyko į vieną vakarinį miestą. Sėkmės atveju jis būtų labai sutvirtėjęs finansiškai. Tuomet jam tai buvo gyvybiškai svarbu. Kelionė nepavyko. Jis buvo priverstas bylinėtis, ir reikalai galutinai susipainiojo. Vykstant teismo procesui jį apėmė slogūs ir prieštaringi jausmai.

Jis buvo svetimoje vietoje, kartėlio prislėgtas, diskredituotas ir beveik be pinigų. Blaivus dar tik keletą mėnesių, jis jautėsi silpnas fiziškai ir suvokė, kad jo būsena pavojinga. Jis labai norėjo su kuo nors pasikalbėti – tačiau su kuo?

Vieną niūrią popietę jis vaikštinėjo viešbučio fojė, sukdamas galvą, kaip apmokėti sąskaitą. Patalpos gale po stiklu gulėjo vietinių bažnyčių sąrašas. Kitoje pusėje matėsi praviros durys į patrauklų barą. Viduje šurmuliavo linksmi žmonės – ten galėtų rasti kompaniją ir atsipalaiduoti. Galimas

daiktas, jis neišdrįs leistis į pažintį ko nors neišgėręs ir praleis savaitgalį vienišas.

Žinoma, jis negali gerti, tačiau kodėl neprisėdus prie stalo su buteliu gaiviojo gėrimo? Galų gale, ar jis neišbuvo blaivus šešis mėnesius? Galbūt galėtų išlenkti tris taures alkoholio? Tik ne daugiau! Jį apėmė baimė. Jis pasijuto stovintis ant plynčio ledo. Vėl sena, klatinga beprotybė – pirmoji taurelė. Drebulio krečiamas apsigrėžė ir nuėjo prie bažnyčių sąrašo. Jį nusivijo iš baro sklindanti muzika ir vyrų balsai.

O kaip jo pareigos šeimai ir žmonėms – na, tiems alkoholikams, kurie mirs, nes taip ir nesužinos būdo pasveikti? Šiame mieste tokių turi būti daug. Jis paskambins dvasininkui. Blaivus mąstymas vėl sugrįžo – ačiū Dievui. Pasirinkęs pirmą pasitaikiusią bažnyčią iš sąrašo, jis nuėjo prie telefono ir pakėlė ragelį.

Dvasininkas nukreipė jį pas vieną miestelio gyventoją. Anksčiau buvęs įtakingas ir gerbiamas, dabar jis skendo neviltyje dėl alkoholio. Situacija buvo įprasta: namai sujaukti, žmona serga, vaikai suglumę, skolos ir prarasta reputacija. Jis žūtbūt troško liautis gėręs, tačiau, nuoširdžiai išbandęs daugelį būdų, neišmanė kaip. Skausmingai suvokė, kad yra ne visai normalus, tačiau gerai nesuprato, ką reiškia būti alkoholiku*.

Kai mūsų bičiulis jam papasakojo apie save, žmogus sutiko, kad visos jo valios pastangos nepadėjo ilgiau išbūti negėrus. Jis neprieštaravo, jog tam būtinas dvasinis potyris, bet kaina už tai atrodė per didelė. Jis papasakojo gyvenantis nuolat apimtas nerimo, kad kas nors nesužinotų apie jo alkoholizmą. Jį buvo apėmusi įprasta alkoholinė manija: esą apie jo gėrimą

* Čia pasakojama apie pirmąjį Bilo apsilankymą pas daktarą Bobą. Abu šie žmonės vėliau įkūrė AA draugiją. Bilo gyvenimo istorija yra šios knygos pradžioje; daktaro Bobo pasakojimas – po šio skyriaus.

žino vos vienas kitas. Jis ginčijosi: kodėl turėtų prarasti tai, kas liko iš verslo, atnešti dar daugiau kančių šeimai ir kaip kvailys pripažinti, kas esąs, žmonėms, kurie teikia lėšų pragyvenimui? Jis teigė – darytų bet ką, tik ne tai.

Susidomėjęs vis dėlto pasikvietė mūsų bičiulį į namus. Šiek tiek vėliau, manydamas, kad jau atgavo galimybę kontroliuoti gėrimą, jis baisiai užgėrė. Šis užgėrimas buvo siaubingiausias iš visų. Tuomet suprato, kad privalo rimtai pažvelgti į savo problemą, ir Dievas suteiks jam jėgų išsilaivinti.

Vieną rytą ryžosi imti jautį už ragų – apsisprendė papasakoti apie savo bėdą tiems, kurių bijojo. Jo nuostabai, žmonės jam buvo palankūs. Be to, sužinojo, kad daugeliui buvo žinoma apie jo gėrimą. Sėdęs į automobilį, jis aplankė žmones, kuriuos buvo nuskriaudęs. Važiuodamas visas drebėjo, nes jo profesijos žmogui tai galėjo baigtis pragaištingai.

Sugrįžo namo vidurnaktį, labai pavargęs, bet laimingas. Nuo to laiko nė karto neišgėrė. Dabar savo aplinkoje jis itin gerbiamas žmogus. Per trisdešimt girtavimo metų susikaupusios skolos buvo atlygintos per ketverius.

Šių dviejų draugų gyvenimas nebuvo lengvas. Patyrę be galo daug sunkumų, abu suvokė, kad privalo gyventi aktyvų dvasinį gyvenimą. Vieną dieną jie paskambino vietinės ligoninės vyriausiajai medicinos seseriai. Išdėstę reikalo esmę pasiteiravo, ar ji turi kokį tinkamą alkoholiką.

Seselė atsakė: „Taip, pas mus guli vienas egzempliorius. Jis ką tik sumušė porą seselių. Girtas jis tampa tikru bepročiu. O blaivų nors prie žaizdos dėk. Per pastaruosius šešis mėnesius gulėjo čia aštuonis kartus. Suprantate, kadaise jis buvo labai gerai žinomas mieste advokatas. Mes ką tik stipriai jį surišome“*.

* Čia pasakojama apie Bilo ir Bobo pirmąjį apsilankymą pas trečiąjį AA narį. Taip 1935 m. Ohajo valstijoje, Akrono mieste, atsirado pirmoji AA grupė.

Sprendžiant pagal aprašymą, tai buvo ne itin daug žadantis kandidatas. Kaip tokiais atvejais taikyti dvasinius principus, dar nebuvo taip gerai suprantama, kaip dabar. Vienas iš draugų paprašė: „Perkelkite jį į atskirą patalpą. Mes atvyksime“.

Po dviejų dienų būsimasis Anoniminių alkoholikų narys stiklinėmis akimis spoksojo į nepažįstamuosius prie lovos. „Kas jūs, draugužiai? Kodėl aš atskirame kambaryje? Anksčiau visada gulėdavau palatoje“.

Vienas lankytojas atsakė: „Mes gydysime tave nuo alkoholizmo“.

Nevilties perkreiptu veidu jis atkirto: „Jokios naudos. Manęs niekas nepataisys. Aš žuvęs. Pastaruosius tris kartus prisiėgiau pakeliui iš ligoninės į namus. Man baisu išeiti pro duris. Pats nesuvokiu, kodėl taip yra“.

Du bičiuliai valandą pasakojo jam apie savo girtuokliavimo patirtį. O jis vis kartojo: „Tai aš. Tai apie mane. Aš irgi taip geriau“.

Gulinčiajam jie sakė, kaip stiprus apsinuodijimas alkoholiu, nuo kurio jis kenčia, alina alkoholiko kūną ir iškreipia mąstymą. Labai daug kalbėjo apie protinę būseną prieš pirmąją taurelę.

„Taip, tai apie mane, – teigė ligonis. – Viskas atitinka. Jūs, bičiuliai, gerai išmanote reikalą. Tik nesuprantu, kaip tai gali padėti man. Jūs, vyrukai, esate kažkas tokio. Kadaise aš irgi toks buvau, bet dabar esu niekas. Iš to, ką papasakojote, geriau nei bet kada suprantu, kad negaliu liautis gėręs“. Tai išgirdę lankytojai pratrūko juoktis. Būsimasis anoniminis alkoholikas pyktelėjo: „Velniai rautų, nematau nieko juokingo“.

Abu draugai pasakojo apie savo dvasinę patirtį ir programą veiksmų, kuriuos jie atliko.

Vyrukas nutraukė: „Anksčiau labai dažnai lankiausi bažny-

čioje, bet tai nepadės. Rytaiis pagiringas meldavausi Dievui ir prisiekinėjau, kad daugiau negersiu nė lašo. O jau devintą būdavau užpylęs akis“.

Kitą dieną žmogus buvo nusiteikęs palankiau. Jis jau permastė visa, ką išgirdo. „Galbūt jūs teisūs. Dievas veikiausiai gali viską“. Paskui pridūrė: „Jis nedaug man padėjo, kai bandžiau įveikti girtuoklystę pats vienas“.

Trečią dieną advokatas patikėjo savo gyvenimą kūrė jo valiai ir globai. Jis buvo visiškai pasirengęs daryti viską, kas reikalinga. Jo žmona atėjo vis dar nedrįsdama puoselėti vilčių, nors jautė, kad kažkas pasikeitė. Prasidėjo dvasinis atbudimas.

Tą popietę jis apsirengė ir išėjo iš ligoninės laisvas žmogus. Jis įsitraukė į politinę kampaniją, režė kalbas, lankėsi įvairiuose žmonių sambūriuose ir dažnai likdavo ten per naktį. Tik nedideliu balsų skirtumu pralaimėjo rinkiminę kovą. Tačiau atrado Dievą, o atradęs Jį, surado save.

Visa tai įvyko 1935-ųjų birželį. Nuo tada jis niekuomet negėrė, tapo gerbiamas ir naudingas žmogus ir padėjo sveikti daugeliui kitų. Ilgai buvęs toli nuo bažnyčios, vėl tapo įtakingu jos nariu.

Taigi matome – tame mieste buvo trys alkoholikai, kurie jautė būtinybę atiduoti kitiems tai, ką buvo gavę, – antraip grėsė pražūtis. Po keleto nesėkmingų bandymų, atsirado ketvirtas. Jis atėjo patartas pažįstamo, girdėjusio šią gerą žinią. Tai pasirodė esąs pramuštalvis jaunuolis, kurio tėvai niekaip negalėjo išsiaiškinti, nori jis liautis gėręs ar ne. Tėvai buvo labai religingi žmonės. Juos ištiko šokas, kai sūnus atsiskė turėti bet kokių reikalų su bažnyčia. Vaikinas siaubingai kentėjo dėl savo lėbavimų. Atrodė, jam niekuo negalima padėti. Vis dėlto jis sutiko vykti į ligoninę ir atsidūrė tame pačiame kambaryje, kur gulėjo advokatas.

Jį lankė trise. Netrukus jis pripažino: „Panašu, kad jūsų siūlomos dvasinės idėjos turi prasmę. Aš pasirengęs to imtis. Matyt, mano tėvukai buvo teisūs“. Taip prie mūsų draugijos prisidėjo dar vienas.

Vyras iš viešbučio visą šį laiką – tris mėnesius – viešėjo mieste. Dabar jis ruošėsi išvykti namo, palikęs savo pirmąjį bičiulį, advokatą ir pramušgalvį vaikinuką. Tie žmonės atrado gyvenime visiškai naujų dalykų. Jie žinojo, kad turi padėti kitiems alkoholikams, jei nori išlikti blaivūs, tačiau šis motyvas nebuvo svarbiausias. Stipresnė už jį buvo laimė, kurią jie jautė tar-naudami kitiems. Jie dalijosi savo namais, kukliomis lėšomis ir noriai skyrė laisvalaikį tokiems pat kenčiantiems broliams. Dieną ar naktį jie buvo pasiryžę vežti naują žmogų į ligoninę, vėliau jį lankyti. Jų gretos augo. Jie patyrė keletą pribloškiančių nesėkmių, – tuomet stengėsi paskatinti dvasiniam gyvenimui bent žmogaus šeimą, kad palengvėtų jų nerimas ir kančia.

Per metus ir šešis mėnesius šiems trimis vyrams pavyko padėti dar septyniems. Retą vakarą jie nesirinkdavo kurio nors namuose – laimingi išsivadavę vyrai ir moterys, vis svarstantys, kaip geriau pasidalyti savo atradimais su naujokais. Greta neformalių susitikimų, tapo įprasta kartą per savaitę rengti susirinkimą, kuriame galėjo dalyvauti visi, besidomintys dvasiniu gyvenimu. Neskaitant draugystės ir malonumo bendrauti, svarbiausias susirinkimo tikslas buvo suteikti laiko ir vietą žmonėms išsakyti savo problemas.

Tai sudomino. Viena sutuoktinių pora leido rinktis šiai keistai kompanijai savo didžiuliame name. Pamačiusi jų veiklą, pora taip susižavėjo, kad šiems reikalams užleido visą namą. Jame lankėsi daug sutrikusių žmonių. Ten jos rado mylinčią ir supratingą draugiją moterų, kurioms buvo pažįstamos jų bėdos. Iš jų vyrų lūpų jos išgirdo, kas buvo nutikę jiems. Ten

išklausė patarimų, kaip paguldyti savo aikštingą vyrą į ligoninę, kaip su juo elgtis, kai kitą kartą suklups.

Daug žmonių, dar kaip reikiant neatsipeikėjusių po gydymo ligoninėje, per šių namų slenkstį žengė į laisvę. Daugelis čia atėjusių alkoholikų išėjo gavę atsakymą. Čia rinkosi linksma kompanija, kuri juokėsi iš savo nelaimių ir suprato jų bėdas. Ligoninėje alkoholiką aplangę žmonės buvo padarę išpūdį, tačiau galutinai jis įtikėjo vėliau, namo viršutiniame kambaryje išgirdęs vyrų istorijas, labai panašias į jo paties. Išraiškingi moterų veidai, kažkas nenusakoma vyrų akyse, įkvepianti ir įelektrinta namo atmosfera – visa tai jam kuždėjo, kad pagaliau rado užuovėją.

Labai dalykiškas požiūris į problemas, pakantumas, laisvas bendravimas, tikra demokratija, stulbinantis supratimas – tam negalėjai atsispirti. Ir vyrai, ir žmonos išeidavo pakylėti minties, kad dabar patys galės padėti nelaimės ištiktam pažįstamam ir jo šeimai. Jie žinojo, kad turi daugybę naujų draugų. Atrodė, jie pažinojo šiuos nepažįstamuosius visą gyvenimą. Jie matė stebuklą; vienas toks stebuklas turi įvykti ir jiems. Jie regėjo didžiąją tikrovę – savo mylintį ir visagali Kūrėją.

Dabar šiame name vos telpa visi kas savaitę apsilankantys – paprastai jų būna nuo šešiasdešimt iki aštuoniasdešimt. Čia traukia tiek toli, tiek arti gyvenantys alkoholikai. Šeimos iš aplinkinių miestų sukaria ilgą kelią, kad būtų čia. Trisdešimt mylių nuo šios vietos esančiame mieste yra 15 anoniminių alkoholikų. Tai didelis miestas – mes manome, vieną dieną jame esanti draugija narius skaičiuos šimtais*.

Anoniminių alkoholikų gyvenimas nėra vien sambūriai ir lankymasis ligoninėse. Jei reikia, čia kasdien sprendžiamos

* Rašyta 1939 metais.

įsisenėjusios bėdos, padedama narplioti šeimyninius nesutartumus, įtūžę tėvai įkalbinėjami suprasti sūnų, kurio išsižadėjo, skolinami pinigai, padedama rasti darbą. Širdingai sutinkamas kiekvienas, rimtai nusiteikęs sveikti, – čia nėra praradusių per daug garbės ar smukusių pernelyg žemai. Čia pamiršti socialiniai skirtumai, niekinga konkurencija ir pavydas. Išsigelbėjusiems iš to paties sudužusio laivo, pasveikusiems ir Dievo suvienytiems, širdis ir protus paskyrusiems kitų gerovei nustoja reikšmės dalykai, kurie labai svarbūs kitiems. Kaip kitaip gali būti?

Daugelyje rytinių šalies miestų viskas vyksta maždaug taip pat. Viename jų yra gerai žinoma ligoninė, kur gydomi alkohikai ir narkomanai. Prieš šešerius metus vienas mūsų narys buvo jos pacientu. Pirmą kartą daugelis iš mūsų toje ligoninėje pajautė Dievo esybę ir galią. Esame labai dėkingi ten dirbančiam gydytojui, kuris papasakojo apie savo tikėjimą mūsų veikla, nors tai galėjo blogai atsiliėti jo darbui.

Kas kelios dienos šis gydytojas perteikia mūsų požiūrį savo pacientams. Suvokdamas mūsų veiklos esmę, jis nužiūri ir atrenka tuos, kurie nori ir gali sveikti dvasiniu pagrindu. Daugelis mūsų, buvusių pacientų, einame ten padėti. Šiame Rytų mieste vyksta tokie pat neformalūs susirinkimai, kokius aprašėme. Juose pamatysi daugybę dalyvių, lygiai taip pat greitai užsimezgančią draugystę, abipusę paramą, kaip ir vakariniam mieste. Dažnai keliaujame tarp Rytų ir Vakarų. Manome, ateityje dar dažniau keisimės naudinga patirtimi.

Viliamės, kad ateis diena, kai kiekvienas vykstantis į bet kurią vietą alkoholikas ras ten Anoniminių alkoholikų draugiją. Tam tikra prasme tai jau tampa tikrove. Kai kurie esame verslininkai ir daug važinėjame. Dviejų, trijų ar penkių žmonių grupelės buriasi naujose vietose, padedant dviem dides-

niems mūsų centrums. Kai tik gali, keliaujantys nariai užsuka į naujas grupes. Tokiu būdu galime ištiesti pagalbos ranką kitam ir drauge apsisaugoti nuo pagundų kelionėje. Kiekvienas važinėjantis gali papasakoti, kokių jų pasitaiko*.

Taip mūsų gretos auga. Tu taip pat gali imtis veiklos, net jei esi vienas su šia knyga rankoje. Tikime ir viliamės, kad joje parašyta viskas, nuo ko tau reikia pradėti.

Žinome, ką tu manai. Sakai sau: „Man neramu, aš vienas. Aš negaliu to daryti“. Tu gali. Tiesiog pamiršai, kad suradai šaltinį jėgos, daug galingesnės už tave patį. Pažinus ją tereikia ryžto, kantrybės ir darbo, kad pakartotum tai, ką darėme mes.

Pažįstame AA narį, kuris apsigyveno dideliame mieste. Per kelias savaites jis pamatė, kad ten vienoje kvadratinėje myliojė gyvena daugiau alkoholikų nei bet kuriame kitame šalies mieste. Tai vyko vos kelios dienos prieš tai, kai rašėme šias eilutes (1939 m.). Vietos valdžia buvo labai susirūpinusi tokia padėtimi. Mūsų bičiulis susisieko su žinomu psichiatru, atsaikingu už to miesto žmonių psichinę sveikatą. Gydytojas buvo nepaprastai noriai nusiteikęs taikyti bet kurį veiksmingą metodą, kad tik situacija pasitaisytų. Taigi jis pasiteiravo, ką mūsų draugas gali pasiūlyti.

Mūsų bičiulis ėmė pasakoti. Suveikė puikiai: gydytojas sutiko pabandyti tai su savo pacientais ir alkoholikais iš kitos klinikos. Bičiulis susitiko su vyriausiuoju didelės valstybinės ligoninės psichiatru, kad atrinktų alkoholikus iš nelaimėlių srauto, plūdusio į šią įstaigą.

Taigi mūsų uolus bičiulis netrukus turės gausybę draugų. Kai kurie galbūt žlugs ir niekuomet nepakils, tačiau, jeigu ti-

*Anoniminiam alkoholikams būtų malonu gauti iš jūsų žinią.

Adresas: P. O. Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA;
Lietuvoje: J. Basanavičiaus a. 16, Birštonas, LT-59211, info@aalietuvoje.org

kėsime mūsų patirtimi, daugiau nei pusė tų, kuriuos jis aplan-
kys, taps Anoniminių alkoholikų nariais. Jei mieste bus nors
keletas, kurie atrado save ir pažino džiaugsmą padėti kitiems
grįžti į gyvenimą, jie nesustos, kol nesuteiks galimybės sveikti
kiekvienam šiame mieste, – jei tik gali ir nori.

Tu vis dar gali manyti: „Man nepavyks pabendrauti su ra-
šiusiais šią knygą“. Nebūkime tokie tikri. Viską lems Dievas,
todėl pirmiausia visada turi pasikliauti Juo. Jis nurodys tau,
kaip suburti norimą draugiją*.

Mūsų knyga yra tik pasiūlymai. Suvokiame, kad žinome
nedaug. Tau ir mums Dievas nuolat atskleis daugiau. Rytais
medituodamas paklausk Jo, kaip tą dieną gali būti naudingas
dar sergančiam žmogui. Atsakymo sulauksi, jei tik tavo paties
kieme bus tvarka. Akivaizdu, tu negali perteikti to, ko pats ne-
turi. Pasistenk, kad tavo santykis su Dievu būtų teisingas. Tuo-
met tu ir nesuskaičiuojama daugybė kitų sulauks nepaprastų
įvykių. Mums tai – d i d i t i e s a.

Atsiduok Dievui tokiam, kokį Jį supranti. Pripažink savo kal-
tes Jam ir savo draugams. Pašalink praeities griuvėsius. Dosniai
dalykis tuo, ką suradai, ir prisidėk prie mūsų – gyvensime kartu
dvasios bičiulystėje. Eidamas l a i m i n g o l i k i m o k e l i u,
tu tikrai sutiksi kuriuos nors iš mūsų.

Telaimina ir tegloboja tave Dievas – dabar ir visados.

* Rašyta 1939 m. 2022-aisiais pasaulyje veikia daugiau nei 123 000 grupių.
AA veikia apytikriai 180 šalių. Lietuvoje yra apie 130 AA grupių.

AS MENINĖS ISTORIJS

AA pirmeivių pasakojimai

DAKTARO BOBO KOŠMARAS

*Daktaras Bobas yra vienas iš dviejų
Anoniminių alkoholikų draugijos pradininkų.
Pirmoji jo nenutrūkstamos blaivybės diena – 1935 metų
birželio dešimtoji – yra ir mūsų draugijos įkūrimo diena.
Iki pat mirties 1950 metais savo patirtį jis perteikė
daugiau nei penkiems tūkstančiams alkoholikų,
vyrų ir moterų, ir visiems jiems teikė medicininę
pagalbą negalvodamas apie atlygį.
Šiame šventame darbe Ohajo Akrono miesto Šv. Tomo
ligoninėje jam pasiaukojamai talkino seselė Ignacija,
viena kilniausių mūsų draugijos bičiulių.*

GIMIAU Naujosios Anglijos kaimelyje, turinčiame septynis tūkstančius gyventojų. Kiek pamenu, dorovinis lygis mūsų suose buvo daug aukštesnis nei įprasta. Mūsų apylinkėje nebuvo pardavinėjamas alus ar kiti alkoholiniai gėrimai. Išimtis buvo tik Valstijos alkoholio agentūra – jei pavykdavo įtikinti jos atstovą, kad alkoholio būtinai reikia, galėdavai įsigyti pintą*. O nepavykus įtikinti pirkėjui tekdavo grįžti tuščiomis,

* 0,47 litro (red.).

negavus vaisto, kuris, kaip vėliau ėmiau manyti, buvo panacėja nuo visų žmogiškų bėdų. Kai kurie parsigabendavo alkoholio iš Bostono arba Niujorko, tačiau dauguma padorių miestelio gyventojų žiūrėjo į juos nepalankiai ir su nepasitikėjimu. Miestelyje buvo bažnyčių ir mokyklų, ten ir aš pradėjau eiti mokslus.

Mano tėvas buvo išsilavinęs, visuomenė vertino jo sugebėjimus. Tėvai labai aktyviai dalyvavo bažnytinėje veikloje. Abu jie buvo labiau nei vidutiniškai intelektualiai išprusę.

Nelaimei, buvau vienturtis, ir tai galbūt nulėmė mano savanaudiškumą, kuris turėjo didelės įtakos alkoholizmui.

Vaikystėje iki pat gimnazijos buvau daugiau ar mažiau vėčiamas lankyti bažnyčią, sekmadieninę mokyklą, vakarines apeigas, pirmadienio vakaro Krikščioniškąjį sekimą, retkarčiais – trečiadienio vakarines maldų sueigas. Tai sukėlė priešingą efektą – aš nusprendžiau, jog, ištrūkęs iš tėvų valdžios, niekada neperžengsiu bažnyčios slenksčio. Šio sprendimo tvirtai laikiausi keturiasdešimt metų, išskyrus atvejus, kai aplinkybės susiklostydavo taip, kad neiti būtų buvę neišmintinga.

Baigęs gimnaziją, ketverius metus prasimokiau viename geriausių šalies koledžų; tada ir gėrimas tapo vienu svarbiausių nepamokinių užsiėmimų. Taip elgėsi beveik visi. Aš gerdavau vis dažniau ir patyriau gausybę malonumų – be jokių didesnių fizinių ar finansinių rūpesčių. Rytais po išgertuvių jausdavausi daug geriau už savo sugėrovus – jie būdavo baudžiami (o gal laiminami) rytinio tąsymo kančiomis. Nė karto gyvenime man neskaudėjo galvos. Visa tai dabar leidžia manyti, kad nuo pat pradžių buvau alkoholikas. Visas mano gyvenimas, atrodė, sukosi taip, kad dariau tik tai, ko man norisi, neatsižvelgdamas į niekieno teises, norus ar privilegijas; metams bėgant tokia nuostata stiprėjo. Brolelių girtuok-

lių akimis, mokyklą baigiau „*summa cum laude*“*, bet dekanui, reikia pasakyti, taip neatrodė.

Kitus trejus metus praleidau Bostone, Čikagoje ir Monrealyje, dirbau dideliame pramonės koncerne – pardavinėjau geležinkelio įrangą, įvairių rūšių benzininius variklius ir kitus didelius įrengimus. Tuo metu gėriau tiek, kiek leido mano piniginė, vis dar be didelių nemalonumų, nors rytais kartais visas drebdavau. Per tuos trejus metus nebuvau darbe tik pusę dienos.

Mano kitas žingsnis buvo studijos viename didžiausių šalies universitetų. Gėriau daug nuoširdžiau nei anksčiau. Dėl sugebėjimo išgerti milžinišką kiekį alaus buvau priimtas į vieną gėrėjų broliją ir greitai tapau vienu iš jos lyderių. Eidamas į rytines paskaitas, nors būdavau puikiai pasiruošęs, dažnai pasukdavau atgal į brolijos būstinę vien dėl kūną krečiančio drebulio; bijojau būti pakviestas atsakinėti, kadangi, būdamas labai nervingas ir suirzęs, galėjau iškelti kokią sceną.

Padėtis vis blogėjo, tai tęsėsi iki antro kurso, pavasario, kai po ilgos girtuoklystės nutariau nebaigti semestro, susidėjau daiktus ir išvykau pas draugą į Pietus, kur ketinau praleisti mėnesį didelėje fermoje. Kai galvoje prašviesėjo, supratau, kad mesti mokslą būtų kvaila. Nusprendžiau geriau grįžti ir tęsti studijas. Sugrįžęs pamačiau, kad fakulteto vadovybė mano kitaip. Tik po ilgų įtikinėjimų jie leido man grįžti ir laikyti egzaminus. Išlaikiau gana gerai. Bet jie buvo pasibaisėję manimi ir sakė, kad pasistengs apsieiti be manęs. Po ilgų kankinančių pokalbių galų gale man buvo įskaityti kreditai, ir rudenį aš migravau į kitą garsų universitetą kaip trečio kurso studentas.

Čia ėmiau taip smarkiai gerti, kad bendruomenės, kur gyvenau, bičiuliai buvo priversti iškviesti mano tėvą. Ilgą kelią atvykęs tėvas bergždžiai bandė atvesti mane į teisingą kelią.

* kaip pirmūnas (*lot.*).

Tai mažai padėjo, aš gėriau dar smarkiau ir stipresnius gėrimus nei anksčiau.

Ypač klaikiai užgėriau prieš baigiamuosius egzaminus. Rankos taip virpėjo, kad vos nulaikiau pieštuką. Atidaviau egzaminatoriams gal tris visiškai tuščius klausimynus. Aišku, greitai buvau iškviestas ant kilimo, ir jie priėmė sprendimą, kad turiu pakartoti visą paskutinių dviejų ketvirčių kursą, be to, privalau išlikti absoliučiai sausas, jeigu noriu baigti mokslus. Taip ir buvo: įrodžiau savo fakultetui, kad galiu visai pakenčiamai mokytis ir elgtis.

Elgiausi taip pagirtinai, kad man pavyko užsitikrinti taip trokštamą internatūrą viename Vakarų mieste. Ten praleidau dvejus metus. Buvau labai užsiėmęs, retai kada išeidavau iš darbo liginėje, taigi ir neturėjau galimybių įsivelti į kokią bėdą.

Po tų dviejų metų miesto centre atidariau savo kabinetą. Turėjau šiek tiek pinigų, daug laiko ir skaudantį skrandį. Greitai patyriau, kad skrandžio skausmus mažiausiai kelioms valandoms palengvina pora taurelių, taigi grįžti prie ankstesnio nesaikingo piktnaudžiavimo visai nebuvo sunku.

Už tai turėjau mokėti savo sveikata, todėl, vildamasis išsi-gelbėti, mažiausiai tuziną kartų savanoriškai buvau užsidaręs į vietinę gydyklą. Atsidūriau tarp Scilės ir Charibdės: kai ne-gėriau, mane kankino skrandis, kai gėriau – nervai. Po trejų tokių metų sykį patekau į vietos liginę. Gydytojai bandė man padėti, bet aš arba prišnekindavau draugus slapta atnešti butelį, arba pasivogdavau alkoholio pačioje liginėje; mano būklė sparčiai blogėjo.

Galų gale tėvui teko atsiųsti man daktarą iš tėviškės, ir jam kažkaip pavyko pargabenti mane į gimtinę. Apie du mėnesius pragulėjau lovoje, kol pajėgiau išeiti iš namų. Pasilikau miestelyje dar porą mėnesių, paskui grįžau tęsti praktiką.

Arba buvau labai išsigandęs dėl to, kas įvyko, arba mane taip paveikė tas daktaras, o veikiausiai – ir tas, ir anas, taigi neišgėriau nė taurelės iki to laiko, kol šalyje buvo įvestas „sausas įstatymas“.

Kai buvo priimta Aštuonioliktoji Konstitucijos pataisa, pasijaučiau pakankamai saugus. Maniau, kiekvienas nusipirks po keletą butelių ar dėžių alkoholio – tiek, kiek leis valstybė, ir tos atsargos greitai baigsis. Nieko neatsitiks, jei ir aš truputį pagersiu. Tuo metu dar nežinojau, kad vyriausybė suteikė mums, gydytojams, galimybę įsigyti praktiškai neribotą kiekį spirito; nežinojau ir apie kontrabandininkus, kurie greitai pasirodė horizonte. Pradžioje gėriau saikingai, tačiau netrukus grįžau prie senų įpročių, kurie anksčiau taip liūdnai baigdavosi.

Per ateinančius keletą metų man išsivystė dvi ryškios fobijos: viena iš jų buvo baimė neužmigti, kita – baimė, kad pritrūks alkoholio. Nebuvau turtingas ir žinojau, kad turiu būti pakankamai blaivus, jei tik noriu užsidirbti pinigų, priešingu atveju negalėsiu įsigyti alkoholio. Todėl ilgą laiką susilaikydavau nuo rytinės taurės, nors jos ir baisiai norėjosi. Vietoj to apraminti drebuliams vartoju dideles dozės raminamųjų. Tai man įvarė didžiulį nerimą. Kartais pasiduodavau rytiniam potraukiui išgerti ir per keletą valandų apsvaigdavau taip, kad nebegalėdavau dirbti. Tai kliudydavo ir ką nors parsinešti vakarui – tada kamuodavo bemiegės naktys, vartymasis nuo šono ant šono ir nepakeliamas drebulys iš ryto. Man užteko proto penkiolika metų nesirodyti ligoninėje išgėrus, labai retai neblaivus priimdavau pacientus. Kartais slėpdavausi viename klube, kurio nariu buvau, kartais apsigyvendavau viešbutyje išgalvota pavarde. Bet draugai dažniausiai mane surasdavo, ir aš grįždavau namo, jei jie pažadėdavo, kad manęs nekoneveiks.

Jei žmona ruošdavosi kur nors po pietų išeiti, iš anksto

pasirūpindavau didelėmis alkoholio atsargomis, slapta parsinešdavau gėrimų namo ir slėpdavau anglių dėžėje, tarp nešvarių skalbinių, spintelėje virš durų, rūsyje už balkių ar kokiuose plyšiuose. Naudojau tam senas skrynias ir spintas, šiukšlių ir net pelenų dėžes. Tualetu vandens bakelio nenaudojau – tai atrodė per daug paprasta, – vėliau sužinojau, kad žmona dažnai jį tikrindavo. Būdavo, įsikišu aštuonis ar dvylika mažų buteliukų į pirštines ir numetu verandoje – žiemos dienomis ten būdavo prieblanda. Mano kontrabandininkas paslėpdavo alkoholį kieme po laiptais, iš ten, nutaikęs patogų momentą, ir pasiimdavau. Kartais jį parsinešdavau kišenėse, bet jas ėmė tikrinti, ir tai tapo per daug rizikinga. Supilstydavau gėrimą į buteliukus po 120 gramų ir prisikišdavau į kojines. Taip dariau, kol sykį su žmona nuėjome pažiūrėti Voleso Byrio spektaklyje „Vilkikas Anė“ – po to triukas su kojinėmis baigėsi!*

Negaišinsiu laiko pasakodamas apie visus apsilankymus ligoninėse ir reabilitacijos klinikose.

Per tą laiką mūsų draugai mus daugiau ar mažiau atstūmė. Jie negalėdavo mūsų kviestis, nes aš visada prisigerdavau; dėl tos pačios priežasties ir žmona nedrįsdavo nieko kviesti į namus. Baimė, kad užklups nemiga, vertė kas vakarą pasigerti, tačiau dieną privalėjau išsilaikyti blaivus bent iki ketvirtos valandos, kad galėčiau dirbti ir gauti alkoholio vakarui. Tokia buvo kasdienybė, su mažais pertrūkiais taip tęsėsi 17 metų. Tai buvo pats tikriausias košmaras: uždirbti pinigų, nusipirkti gėrimo, parsinešti į namus, prisigerti, ištverti rytinius drebulius, paimti didelę dozę raminamųjų, kad vėl pajėgčiau uždirbti pinigų ir t. t., ir pan., iki apsilėmimo. Aš žadėdavau žmonai, draugams ir vaikams, kad daugiau nebegersiu. Tai

* Šio spektaklio personažas taip pat slėpdavo buteliukus kojinėse (*red. past.*).

buvo pažadai, kurie retai išlaikydavo mane blaivų net tą dieną, nors žadėdavau iš visos širdies.

Tiems, kurie yra linkę eksperimentuoti, turėčiau paminėti vadinamąjį „alaus eksperimentą“. Kai vėl buvo leista prekiauti alumi, maniau, esu saugus. Jo galėsiu gerti kiek noriu. Tai nekenksminga, nuo alaus dar niekas nenusigėrė. Taigi su savo gerosios žmonos leidimu prisikaupiau jo pilną rūšį. Greitai per dieną jau išgerdavau mažiausiai pusantros dėžės. Maždaug per du mėnesius priaugau apie trisdešimt svarų, atrodžiau kaip paršas, vargino dusulys. Tuomet kilo mintis, kad nuo manęs trenkiąs alaus kvapas neleis žmonėms suprasti, ką iš tikrųjų geriu, taigi savo alų ėmiau stiprinti grynų spiritu. Rezultatas, aišku, buvo apverktinas. Tuo ir baigiau „eksperimentą“ su alumi.

Maždaug tuo metu likimas suvedė su grupe žmonių, kurie mane patraukė, nes atrodė orūs, sveiki ir laimingi. Jie kalbėjo laisvai, nesivaržydami; man taip niekada neišeidavo. Atrodė labai sveiki ir laisvai jautėsi bet kurioje situacijoje. Dar daugiau – buvo matyti, kad jie laimingi. Aš visuomet nepasitikėjau saviimi, dažniausiai būdavau įsitempęs, mano sveikata balansavo ant kritinės ribos – buvau visai apgailėtinas. Jaučiau, kad jie turi kažką, ko man trūksta ir kas dabar gali padėti. Supratau – tas kažkas yra dvasinės prigimties, – tai nelabai mane viliojo, bet pamaniau, kad blogiau nebus. Dvejus su puse metų aš skyrčiau tam daug laiko, gilinausi, bet, nepaisant to, prisigerdavau kiekvieną vakarą. Skačiau viską, ką radau, ir kalbėjausi su visais, kurie, kaip man atrodė, ką nors apie tai žino.

Tuo labai susidomėjo ir mano žmona. Jos domėjimasis palaikė manąjį, nors niekada nejutau, kad čia gali būti alkoholinės problemos sprendimas. Niekada nesužinosiu, kaip per visus tuos metus žmona išsaugojo tikėjimą ir narsą, – bet ji buvo

tokia. Jei būtų kitaip, manęs jau seniai nebebūtų tarp gyvųjų. Mes, alkoholikai, dėl kažkokių priežasčių gauname dovaną – išsirenkame šauniasias pasaulio moteris. Negaliu paaiškinti, už ką joms lemta patirti visas tas baisias kančias, kurias joms užkrauname.

Apytikriai tuo metu, vieną šeštadienio popietę žmonai paskambino pažįstama moteris ir pakvietė užėiti susitikti su jos draugu, galbūt galinčiu man padėti. Tai buvo Motinos dienos išvakarėse. Grįžau namo girtutėlis, nešinas dideliu kambariniu augalu. Padėjau jį ant stalo ir, nuėjęs į savo kambarį, „nulūžau“. Moteris kitą dieną vėl paskambino. Norėdamas būti mandagus, nors labai prastai jaučiausi, sutikau, tik išpešiau žmonos pažadą – neužtrukti ten ilgiau kaip penkiolika minučių.

Į jų namus atėjome lygiai penktą, o išėjome penkiolika po vienuoliktos. Su tuo žmogumi šiek tiek pasikalbėjau dar porą kartų, ir staiga nustojau gerti. Sausas laikotarpis tęsėsi apie tris savaites. Kelioms dienoms išvykau į nacionalinės medikų draugijos, kurios nariu buvau, susirinkimą Atlantoje. Traukinyje išgėriau visą viskį, kurį jie turėjo. Pakeliui į viešbutį dar nusipirkau kelis butelius. Tai buvo sekmadienį. Vakare prisigėriau, pirmadienį iki vakarienės išsilaikiau blaivus, tada vėl pasigėriau. Bare gėriau, kiek drįsau, paskui, nuėjęs į savo kambarį, prisibaigiau. Antradienį pradėjau iš ryto, iki pietų jau buvau „apsiforminęs“. Nenorėjau apsikiaulinti, taigi išvykau iš viešbučio. Dar nusipirkau alkoholio pakeliui į stotį. Traukinio teko kiek palaukti. Toliau nieko neprisimenu – kol atsibudau draugo namuose, miestelyje netoli nuo manojo. Geri žmonės informavo žmoną, ir ji atsiuntė mūsų naująjį draugą manęs paimti. Jis parvežė mane namo, paguldė į lovą, davė tą vakarą keletą taurelių ir iš ryto butelį alaus.

Tai buvo 1935 metų birželio dešimtoji, ir tada aš paskutinį kartą gėriau. Nuo to laiko praėjo beveik ketveri metai.

Tikriausiai kils klausimas: ką man pasakė ar padarė tas žmogus ir kuo tai skyrėsi nuo to, ką sakė ir darė kiti? Prisiminkime – aš buvau labai gerai apsiskaitęs ir kalbėjęsis su visais, kurie ką nors žinojo ar tarėsi žiną apie alkoholizmą. Bet tai buvo žmogus, išgyvenęs daugelį baisaus gėrimo metų, iškenčėjęs visas įmanomas girtuoklio patirtis, kurias tik žino žmonės, bet kuris buvo išgydytas tuo pačiu dvasiniu būdu, kurį ir aš pabandžiau. Be abejonės, jis man suteikė naudingos informacijos apie alkoholizmą. *Tačiau kur kas svarbesnis buvo faktas, kad iš visų, su kuriais teko kalbėtis, jis buvo pirmas gyvas asmuo, žinantis ką kalba apie alkoholizmą, iš tikros savo gyvenimo patirties. Kitaip sakant, jis kalbėjo mano kalba.* Jis žinojo visus atsakymus ir, be abejo, ne iš knygų.

Tai yra didžiausia palaima – būti išvaduotam nuo siaubingo, kankinančio prakeikimo. Dabar mano sveikata gera, aš atgavau savigarbą ir kolegų pagarbą. Mano šeimyninis gyvenimas yra idealus, verslo reikalai einasi tiek gerai, kiek galima tikėtis mūsų neramiais laikais.

Aš daug laiko skiriu perduoti kitiems, ką išmokau. Tiems, kuriems to labai reikia ir kurie nori. Tai darau dėl keturių priežasčių:

1. Dėl pareigos jausmo.
2. Tai man malonu.
3. Taip elgdamasis gražinu skolą žmogui, kuris skyrė savo laiko tai perduoti man.
4. Kiekvieną kartą tai darydamas apsidraudžiu nuo galimo atkryčio.

Skirtingai nei daugelis mūsų, pirmuosius dvejus su puse metų abstinencijos aš nepraradau potraukio alkoholiui.

Jis mane lydėjo beveik visur. Bet nebuvo atvejo, kad būčiau netgi arti to, kad pasiduočiau pagundai. Matydamas geriančius draugus ir žinodamas, kad man – negalima, visada būdavau labai prislėgtas, tačiau išmokau save įtikinti, jog šia privilegija, kai ją dar turėjau, piktnaudžiavau taip, kad ji man buvo atšaukta. Taigi nereikia dėl to skųstis, galų gale niekas prievarta nepylė alkoholio į gerklę.

Jei manai, kad esi ateistas, agnostikas ar skeptikas, ar laikaisi kito pavidalo intelektualinio išdidumo, kuris trukdo priimti tai, kas parašyta šioje knygoje, apgailestauju. Jei vis dar tebesitiki, kad esi pakankamai stiprus ir gali laimėti vienas, tai tavo reikalingas. Bet jei iš tiesų nori visiems laikams atsisakyti alkoholio ir jauti, kad tau reikalinga pagalba, mes žinome, jog turime tau atsakymus. Jei skirsi bent pusę pastangų, kurias skirdavai norėdamas gauti dar išgerti, šis būdas negali nepadėti.

Tavo Dangiškasis Tėvas niekuomet tavęs neapleis!

TREČIASIS ANONIMINIS ALKOHOLIKAS

*Vienas pirmųjų Akrono grupės Nr. 1 – pirmosios
AA grupės pasaulyje – narių. Jis neprarado tikėjimo;
todėl jis ir labai daug kitų įgijo naują gyvenimą.*

BUVAU VIENAS iš penkių vaikų šeimoje, gimiau Kentukio fermoje Karlailio apygardoje. Mano tėvai – pasiturintys žmonės, jų santuoka buvo laiminga. Mano žmona kilusi iš Kentukio, ji persikėlė su manim į Akroną; ten baigiau teisės kursus Akrono teisės mokykloje.

Manasis atvejis gana neįprastas vienu požiūriu. Mano vaikystė nebuvo tokia nelaiminga, kad taptų alkoholizmo priežastimi. Regis, aš tiesiog jaučiau įgimtą potraukį grogiui. Ir mano santuoka buvo laiminga, taigi, kaip jau sakiau, neturėjau jokių protu suvokiamų ar sąmoninių priežasčių, kuriomis dažnai teisinamas gėrimas. Vis dėlto, kaip rodo pasakojimas, mano atvejis buvo itin rimtas.

Iki to laiko, kai girtuokliavimas palaužė galutinai, jau gana daug buvau pasiekęs: penkerius metus buvau miesto municipaliteto tarybos nariu, Kenmoro priemiesčio, vėliau tapusio miesto dalimi, finansų direktoriumi. Žinoma, viską praradau per vis smarkėjantį girtavimą. Taigi tuo metu, kai pasirodė daktaras Bobas ir Bilas, aš buvau beveik išsekvojęs savo jėgas.

Pirmą kartą apsvaigau būdamas aštuonerių. Tėvai dėl to nebuvo kalti – į gėrimą jie žiūrėjo priešišškai. Pora samdytų darbininkų valė klojimą, o aš važinėjau rogėmis. Tuo metu, kai jie kažką krovė, aš gėriau parūgusias sultis iš klojime stovėjusios statinės. Po dviejų ar trijų krovimų pareidamas „nu-

lūžau“ ir buvau nuneštas į namus. Prisimenu, tėvas namuose laikydavo viskio – dėl sveikatos ar svečiams pavaišinti. Kai nieko nebūdavo namie, aš nugerdavau jo ir pripildavau vandens, kad tėvai nepastebėtų.

Tai tęsėsi iki pat įstojimo į valstijos universitetą. Po ketverių metų supratau, kad esu girtuoklis. Kas rytą nubusdavau be sveikatos ir siaubingai drebantis. Visada ant stalo prie lovos stovėdavo gertuvė su alkoholiu. Siekdavau jos, paėmęs gurkštelėdavau ir po kelių sekundžių atsikeldavau. Dar išgerdavau, skusdavausi, pusryčiaudavau, įsidėdavau pusę pintos alkoholio į vidinę kišenę ir eidavau į mokyklą. Tarp paskaitų bėgdavau į prausyklą ir trukteldavau kiek reikia nervams nuraminti. Tada eidavau į kitą paskaitą. Visa tai vyko 1917 metais.

Paskutiniame kurse mečiau universitetą ir išėjau tarnauti į kariuomenę. Tada tai vadinau patriotizmu. Vėliau suvokiau, kad aš bėgau nuo alkoholio. Tam tikru požiūriu tai padėjo, nes patekau į tokias vietas, kur nebuvo galimybių išgerti. Tokiu būdu pavyko nutraukti įprastą girtavimą.

Tada įsigaliojo prohibicijos įstatymas. Faktai apie šlykščius ir kartais mirtį nešančius nelegalius gėralus, mano vedybos ir darbas, kuris man rūpėjo, palaikė trejus ar ketverius metus, nors nusigerdavau kiekvieną kartą, kai tik sukaupdavau pakankamai alkoholio pradėti gėrimą. Abu su žmona lankydavomės bridžo klubuose. Juose ėmė gaminti vyną ir juo vaišinti. Po dviejų ar trijų kartų pamačiau, kad manęs netenkina jų patiekiamas kiekis, todėl visai atsisakydavau gėrimo. Ši problema greitai išsisprendė: atsinešdavau butelį su savim ir paslėpdavau vonios kambaryje arba kur lauke, krūmokšniuose.

Laikui bėgant gėriau vis daugiau. Nenueidavau į darbą dvi ar tris savaites iš eilės. Tai buvo siaubingos dienos ir naktys: aš

tįsodavau namuose ant grindų, gulėdamas siekdavau butelio, išgerdavau ir vėl grimzdavau į užmarštį.

Per pirmuosius šešis 1935-ųjų metų mėnesius buvau aštuonis kartus paguldytas į ligoninę išblaivinti ir po dvi tris dienas išgulėdavau pririštas prie lovos, kol susivokdavau, kur esu.

1935 m. birželio 26 dieną atėjau į ligoninę, švelniai tariant, netekęs vilties. Per pastaruosius šešis mėnesius septynis kartus išsirašydamas iš ligoninės kas kartą mintyse pasiryždavau daugiau neprisigerti mažiausiai pusmetį ar aštuonis mėnesius. Nepavykdavo. Aš nesuvokiau, kodėl, ir nežinojau, ką daryti.

Tą rytą mane perkėlė į kitą palatą. Ten laukė žmona. Pagalvojau sau: „Na, ji tuoj pasakys man, kad viskas baigta“. Jokių būdų negalėjau kaltinti jos ir neketinau teisinti savęs. Ji papasakojo man kalbėjusis su pora vyrų apie gėrimą. Mane tai labai papiktino, tačiau ji pasakė, kad jie – tokie pat girtuokliai kaip aš. Pasipasakoti kitam girtuokliui atrodė ne taip jau blogai.

Ji tarė: „Tu nustosi“. Man tai buvo labai svarbu, nors pats tuo netikėjau. Tuomet pasakė, kad tie du girtuokliai, su kuriais ji kalbėjosi, turi planą, pagal kurį, atrodo, galima nustoti gerti. Viena iš plano dalių – pasipasakoti kitam girtuokliui. Pokalbis padėdavo jiems išlikti blaiviams. Visi iki tol su mani kalbėję žmonės norėjo padėti man, tačiau mano išdidumas kliudydavo juos išgirsti ir kėlė apmaudą. Dabar jaučiau, kad būčiau tikras pašlemėkas, neišklausęs poros vyrų, jeigu tai gydo juos. Ji taip pat pasakė, kad man nereikės jiems mokėti, net jei norėčiau ir turėčiau pinigų – o jų neturėjau.

Jie atėjo ir ėmė dėstyti taisykles programos, kuri vėliau tapo žinoma kaip anoniminių alkoholikų programa. Tuo metu ji buvo neilga.

Pakėlęs akis pamačiau du šaunius, augalotus, labai patrauklios išvaizdos vyrus. (Vėliau sužinojau, kad tie lankytojai

buvo Bilas V. ir daktaras Bobas.) Gana greitai ėmėme pasakotis apie savo girtavimo nuotykius. Savaiame suprantama, netrūkus suvokiau, kad jie abu žino, ką šneka: girtas mato ir užuodžia dalykus kitaip nei blaivus. Jei būčiau supratęs, kad jie nesupranta, apie ką kalba, išvis nebūčiau turėjęs noro su jais kalbėtis.

Paskui Bilas pasakė: „Gerai, turėjai progą išsakyti, dabar duok man kelias minutes“. Tai gi, išklausęs mano pasakojimą, jis pasisuko ir tarstelėjo daktarui: „Manau, kad verta jį gelbėti ir dirbti su juo“. Aš išgirdau tai, nors jis manė, kad negirdžiu. Tada abu paklausė manęs: „Ar tu nori liautis gerti? Tavo girtuokliavimas – ne mūsų reikalas. Mes čia ne tam, kad varžytume tavo teises ar privilegijas. Tiesiog mes turime programą, pagal kurią manome galintys išlikti blaivūs. Viena iš programos dalių yra tai, kad mes ją perteikiame kitam, kuris to nori ir kuriam reikia. Jei nenori, mes negaišinsim tavęs ir pasiieškosime kito žmogaus“.

Kitas dalykas, kuris jiems rūpėjo, – ar aš manau, kad galiu liautis gėręs savo noru, be jokios pagalbos, ar galėčiau išėjęs iš ligoninės niekada daugiau nebegerti. Jeigu taip, tai būtų tiesiog nuostabu ir jie labai vertintų tiek stiprybės turintį žmogų. O jie ieško tokio, kuris pripažintų turįs problemų ir suvoktų negalįs susitvarkyti su jomis pats ir kuriam reikia pagalbos iš šalies. Kitas klausimas, į kurį jie norėjo išgirsti atsakymą, – ar aš tikiu į Aukštesniąją Jėgą. Čia nebuvo jokių sunkumų, iš tikrųjų aš niekad nebuvau nustojęs tikėti į Dievą. Daug sykių bandžiau šauktis pagalbos, bet nesėkmingai. Toliau jie norėjo žinoti, ar esu pasirengęs kreiptis į Aukštesniąją Jėgą ir prašyti jos pagalbos – ramiai ir be jokių išlygų.

Jie paliko mane pamąstyti. Gulėjau ligoninės lovoje ir viską dar sykių pergalvojau, peržvelgiau savo gyvenimą. Mąščiau apie

tai, ką alkoholis man padarė: apie galimybes, kurių netekau, man duotus gabumus, kuriuos iššvaisčiau. Galiausiai padariau išvadą: jei ir nenoriu mesti gerti, neabejotinai privalau panoreti. Pasiryžau padaryti viską, kad nustočiau gerti.

Aš buvau pasiryžęs pripažinti sau, kad pasiekiau dugną, kažko įsitvėriau ir nežinau, kaip toliau tvarkytis pačiam. Taigi permastęs visa tai ir suvokęs, kiek man kainavo alkoholis, be išlygų kreipiausi į Aukštesniąją Jėgą, kuri man buvo Dievas, ir pripažinau esąs visiškai bejėgis prieš alkoholį ir pasiryžęs daryti viską, kad įveikčiau šią problemą. Iš tiesų pripažinau, kad nuo šiol viską patikiu Dievui. Kiekvieną dieną stengsiuosi suvokti Jo valią ir bandysiu ją vykdyti, užuot bandęs įtikinti Jį, kad mano paties sumąstyti dalykai man tinkamiausi. Kai vyrai vėl atėjo, visa tai jiems papasakojau.

Vienas iš jų, manau, tai buvo daktaras, paklausė: „Taigi, ar nori mesti gerti?“ Aš atsakiau: „Taip, daktare, norėčiau – mažiausiai penkis, šešis ar aštuonis mėnesius, kol pasitaisys visi reikalai, susigrąžinsiu žmonos ir kai kurių kitų žmonių pagarbą, kol pagerės finansiniai reikalai ir t. t.“ Abu nuoširdžiai ėmė juoktis: „Šitai yra geriau negu tai, ką darei iki šiol, tiesa?“ Žinoma, tai buvo tiesa. Toliau jie pasakė: „Turime tau blogų naujienų. Ir mums tai buvo prastos naujienos, veikiausiai jos atrodys prastos ir tau. Negėręs šešias dienas, šešis mėnesius ar šešerius metus ir vėliau išgėręs vos vieną ar du stikliukus, tu vėl atsidursi šioje ligoninėje, pririštas prie lovos, lygiai taip, kaip pastaruosius šešis mėnesius. Tu esi alkoholikas“. Pirmą kartą atkreipiau dėmesį į šį žodį. Iki tol maniau esąs tiesiog girtuoklis. Jie tarė: „Ne, tai liga. Visai nesvarbu, kiek laiko tu negersi. Po vieno ar dviejų stiklų alkoholio vėl būsi ten, kur esi dabar“. Tuomet ši naujiena mane tikrai nuvylė.

Kitas jų užduotas klausimas buvo toks: „Juk tu gali susilai-

kyti negėręs dvidešimt keturias valandas?“ Atsakiau: „Be abejo. Kiekvienas gali negerti dvidešimt keturias valandas“. Jie atsakė: „Būtent. Tiktai po dvidešimt keturias valandas“. Išgirdus tai, man lyg akmuo nuo širdies nusirito. Kaskart, kai imdavau mąstyti apie savo gėrimą, galvodavau apie ilgus sausus metus be lašo alkoholio; nuo minties apie dvidešimt keturias valandas, už kurias dabar pats esu atsakingas, labai palengvėjo.

(Šią Bilo D. – lovoje gulinčio vyro – pasakojimo vietą knygos sudarytojai papildė Bilo V., sėdėjusio šalia jo, pasakojimu.) Bilas V. pasakoja:

Aš ir daktaras Bobas pirmąkart pamatėme jį (Bilą D.) prieš dešimties metų, vasarą. Bilas gulėjo ligoninės lovoje ir nustėręs žiūrėjo į mus.

Prieš dvi dienas daktaras Bobas man pasakė: „Jei norime išlikti blaivūs, turime kuo nors užsiimti“. Nedelsdamas jis paskambino į Akrono miesto ligoninę ir pasiteiravo seselės, kokių ligonių atvyko. Jis paaiškino, kad su vyriškiu iš Niujorko žinaš, kaip išgydyti alkoholizmą. Gal ji pažįsta kokį tipą, su kuriuo būtų galima pabandyti? Nuo seno pažinodama Bobą, ji juokais atkirto: „Daktarė, spėju, kad jūs jau išbandėte tai su savimi?“

Iš tiesų ji pažinojo vieną tokį dandį. Jis buvo ką tik atvykęs su baltąja karštine. Išmargino mėlynėmis dviejų seselių paakius, todėl dabar guli gerai pririštas. Ar šitas tiktų? Po to, kai jam buvo išrašyti vaistai, daktaras Bobas paprašė paguldyti jį atskiroje palatoje ir prižadėjo atvykti, kai tik jam praeis priepuolis.

Neatrodė, kad Bilas būtų itin sužavėtas. Žiūrėdamas kaip niekad gailiomis akimis išlemeno: „Taip, vyrukai, jums visa tai puikiai tinka, bet man netiks. Mano atvejis toks siaubingas, kad net bijau išeiti iš ligoninės. Jums nereikia įtikinėti manęs dėl religijos. Kadaisė buvau diakonu bažnyčioje ir dabar tebesu tikintis, tik manau, kad Jis nelabai manimi tiki“.

Tuomet daktaras Bobas tarė: „Gera, Bilai, galbūt rytoj jausiesi geriau. Ar norėtum vėl su mumis susitikti?“

„Be abejo, norėčiau, – atsakė Bilas. – Gal iš to neišeis nieko gero, tačiau, šiaip ar taip, norėčiau jus pamatyti. Jūs tikrai išmanote, ką kalbate“.

Po kurio laiku radome Bilą su žmona Henrieta. Jis energingai rodė į mus sakydamas: „Štai tie vyrai, apie kuriuos kalbėjau. Jie išmano reikalą“.

Tuomet Bilas pasakė, kad visą naktį nesudėjo akių. Paskendęs gilioje depresijoje, jis pajuto užgimstant naują viltį. Protą perskrodė mintis: „Jeigu jie gali, tai ir aš galiu!“ Jis be paliovos sau tai kartojo. Iš šios vilties prasiveržė įsitikinimas. Dabar jis buvo užtikrintas. Tuomet užplūdo begalinis džiaugsmas, vėliau atėjo ramybė ir jis užmigo.

Mums išeinant Bilas netikėtai pasisuko į žmoną ir tarė: „Atnešk mano drabužius, brangioji. Mes pakilsime ir eisim iš čia“. Bilas D. išėjo iš ligoninės kaip laisvas žmogus. Jis niekuomet daugiau nebegėrė.

Tą dieną susikūrė pirmoji AA grupė.

(Bilas D. tęsia savo pasakojimą)

Per dvi ar tris dienas po to, kai pirmąsyk sutikau daktarą ir Bilą, galų gale apsisprendžiau, kad geriausia, ką galiu padaryti – tai patikėti savo valią Dievui ir gyventi pagal šią programą, kaip sugebėsiu. Jų kalbos ir veiksmai suteikė pasitikėjimo, nors dar nebuvo visiškai užtikrintas. Aš neabejojau programos poveikumu, tik vis dvejojau, ar sugebėsiu tvirtai jos laikytis. Apsisprendžiau, kad, Dievui padedant, stengsiuosi visiškai atsiduoti šiai programai. Vos tik priėmiau sprendimą, pasijutau galingai išlaisvėjęs. Žinojau, kad turiu pagalbininką, kuriuo galiu pasikliauti ir kuris manęs nenuvils. Man pavyks, jei nuo Jo nenusigrėšiu ir klausysiu. Prisimenu, vyrukams grį-

žus pasakiau: „Aš kreipiausi į Aukštesniąją Jėgą ir pasakiau jai, kad esu pasiryžęs jos pasaulį laikyti svarbiausiu. To laikiusi ir galiu tvirtai pakartoti tai čia, jūsų akivaizdoje ar bet kurioje kitoje pasaulio vietoje, visai nesigėdydamas“. Kaip minėjau, visa tai suteikė man ištis daug pasitikėjimo ir nuo mano pečių nukrito didžiulė našta.

Prisimenu, pasakiau jiems, kad man gali būti be galo sunku, nes turiu ir kitų blogų įpročių: rūkau, lošiu pokerį iš pinigų, kartais lažinuosi žirgų lenktynėse. Jie atsakė: „Ar nemanai, kad dėl gėrimo turėjai daugiau rūpesčių negu dėl kitų dalykų? Ar nesitiki, kad reikės visų tavo jėgų, kad jų atsikratytum?“ Nenorom pripažinau: „Taip, veikiausiai taip ir yra“. Jie tarė: „Pamiršk tuos kitus dalykus ir nesistenk atsikratyti jų visų iš karto. Sutelk dėmesį į gėrimą“. Žinoma, mes dažnai kalbėdavomės apie daugybę mano ydų, sudarėme jų sąrašą. Tai nebuvo itin sunku. Savyje mačiau be galo daug negerų bruožų. Man jie buvo akivaizdūs, nes žinojau apie juos viską. Tuomet jie sakė: „Dar viena – tu turi perduoti šią programą kam nors kitam, kuriam to reikia ir kuris nori“.

Žinoma, tuo metu mano verslas buvo beveik žlugęs, neturėjau nieko. Savaimė suprantama, kurį laiką ne itin gerai jaučiausi fiziškai. Man prireikė metų ar pusantrų, kad atsigauchiau. Tai buvo ganėtinai sunku, bet greitai susiradau žmones, kurie kadaise buvo mano draugai. Pamačiau, kad su manimi, jau kurį laiką blaiviu, tie žmonės pradėjo elgtis taip, kaip elgėsi anksčiau, prieš man nusiritant. Nelabai sukau galvą dėl finansų. Daugiausia laiko skyriau atkurti draugystės ryšiams ir atlyginti žmonai padarytoms skriaudoms – buvau ją labai įskaudinęs.

Sunku įvertinti, kiek daug man padėjo AA draugija. Iš tiesų norėjau gyventi ir dirbti pagal programą. Pastebėjau, kad kiti taip pat pajunta išlaisvėjimą ir laimę – tai, ką, mano manymu,

žmogus ir turėtų jausti. Aš stengiausi rasti atsakymą. Žinojau, kad yra ir šis tas daugiau, kažkas tokio, ko dar neradau. Prisi-menu vieną dieną. Savaitę ar dvi po to, kai grįžau iš ligoninės, Bilas atėjo į mūsų namus pasikalbėti su manim ir žmona. Valgėme priešpiečius. Aš klausiausi ir stengiausi suprasti, kodėl jie atrodo tokie laisvi. Bilas žvilgterėjo į mano žmoną ir pasakė: „Henrieta, Viešpats buvo toks maloningas man, išgydydamas nuo šios siaubingos ligos, kad tenoriu nepaliaudamas kalbėti ir pasakoti apie tai žmonėms“.

Pamaniau: „Atrodo, radau atsakymą“. Bilas jautė didelį dėkingumą už tai, kad buvo išvaduotas nuo šio siaubo. Tai Dievo nuopelnas. Jis buvo toks dėkingas, kad troško pasakoti apie tai žmonėms. „Viešpats buvo toks maloningas man, išgydydamas nuo šios siaubingos ligos, kad tenoriu nepaliaudamas kalbėti ir perduoti tai žmonėms“ – šie žodžiai tapo AA programos, taip pat ir mano auksine mintimi.

Suprantama, laikui bėgant atgavau sveikatą. Man jau nebereikėjo visą laiką slėptis nuo žmonių. Tai buvo nuostabu. Iki šiol lankausi susirinkimuose, nes man tai patinka. Aš sutikau žmonių, su kuriais man gera šnekučiuotis. Kita lankymosi priežastis – vis dar jaučiuosi dėkingas už tuos puikiai nugyventus metus. Dėkoju programai ir pagal ją gyvenantiems žmonėms, todėl ir noriu eiti į susirinkimus. Veikiausiai pats puikiausias dalykas, kurį sužinojau iš programos, yra tai, ką daug sykių esu skaitęs „AA Grapevine“, girdėjęs iš žmonių asmeniškai ir susirinkimuose: „Aš atėjau į AA draugiją vien siekdamas blai-vybės, tačiau per AA suradau Dievą“.

Manau, tai yra stipriausia, kas žmogui gali nutikti.

GIRTUOKLIS IŠ EUROPOS

Alus ir vynas nebuvo išeitis

AŠ GIMIAU EUROPOJE, tiksliau, Elzase, neseniai tapusiame Vokietijos dalimi. Tiesą sakant, užaugau su dainomis ir pasakomis, kuriose buvo minimas „geras Reino vynas“. Tėvai ketino padaryti iš manęs dvasininką. Keletą metų lankiau pranciškonų mokyklą Bazelyje, Šveicarijoje, čia pat už sienos, maždaug šešios mylios nuo namų. Buvau uolus katalikas, bet vienuolio gyvenimas manęs neviliojo.

Labai anksti tapau pakinktų meistro pameistriu ir gerai išmokau apmušėjo amato. Kasdien išgerdavau apie kvortą* vyno. Ten, kur gyvenau, toks kiekis buvo įprastas dalykas. Vyną gėrė visi. Tiesa ir tai, kad retai kas pasigerdavo. Iš paauglystės prisimenu tik keletą žmonių, dėl kurių kaimas užjaučiamai linguodavo galvas. Kartais pykčio pagauti kaimynai tuos, kurie gėrė pernelyg daug, vadindavo – „tas nepataisomas girtuoklis Henris“ ar „tas girtuoklis Žiulis“. Be jokių abejonių, jie buvo mūsų kaimo alkoholikai.

Kartu su bendraamžiais buvau pašauktas į privalomąją karinę tarnybą; atsidūriau kareivinėse Vokietijoje; dalyvavau kare Kinijoje. Tuomet pirmą kartą buvau taip toli nuo namų. Svetimuose kraštuose daugelis saikingai išgerdavusių kareivių pabandė naujų ir stiprių gėrimų. Taigi kartu su jais mėgavausi viskuo, ką turėjo pasiūlyti Tolimieji Rytai. Negaliu sakyti, kad tada ėmiau jausti potraukį stipriems alkoholiniams gėrimams. Kai grįžau į Vokietiją, pasirūpinau baigti įgyti amatą, ir toliau gėriau vietinį vyną, kaip čia buvo įprasta.

*1,14 litro (*red.*).

Daugelis mano šeimos draugų emigravo į Ameriką, todėl būdamas dvidešimt ketverių nutariau, kad Jungtinės Valstijos teikia tokių galimybių, kokių niekad nerasiu gimtajame krašte. Atvykau tiesiai į pramoninį, sparčiai augantį miestą Vidurio Vakaruose – nuo to laiko beveik visada ten ir gyvenu. Mane šiltai sutiko pirmiau atvykę jaunystės draugai. Savaitėmis linksminausi ir vaišinausi didelėje to miesto elzasiečių kolonijoje, užiau su vokiečiais jų saliuonuose ir klubuose. Greitai pamačiau, kad amerikietiškas vynas labai prastas, todėl ėmiau gerti alų.

Mėgau dainuoti, todėl įstojau į vokiečių dainavimo draugiją, įsikūrusią patogiam klube. Ten sėdėdavau vakarais. Su draugais dainuodami senas, mums visiems žinomas dainas, maloniai prisimindavome „senąją gimtinę“. Lošėme paprastus kortų lošimus iš alaus ir išgerdavome jo labai daug.

Tuo metu galėdavau užėti į bet kurią saliuoną, išgerti vieną du bokalus alaus ir išeiti kaip niekur nieko. Neturėjau jokio noro žūtbūt sėdėti prie stalo ir gerti visą rytą ar dieną. Tikra tiesa – tuo metu aš buvau vienas iš tų, kurie gali gerti arba negerti. Mano šeimoje niekuomet nėra buvę girtuoklių. Esu kilęs iš geros šeimos: joje vyrai ir moterys visą gyvenimą vartojo vyną kaip atsigėrimą. Jei atsitiktinai ypatingomis progomis ir prisigerdavo, kitą rytą keldavosi ir eidavo prie savo darbų.

Atėjo sausojo įstatymo laikai. Gerbdamas šalies įstatymus, paklausau jų leidėjų valiai ir visai lioviausi gėręs – ne todėl, kad maniau tai esant žalinga, o dėl to, kad negalėjau gauti išgerti to, ką buvau įpratęs. Visi prisimena – pirmaisiais mėnesiais įsigaliojus įstatymui labai daug vyrų, anksčiau išgerdavusių porą bokalų alaus kasdien ar retsykais išlenkdavusių viskio, išvis liovėsi gerti alkoholį. Vis dėlto daugeliui tai truko neilgai.

Labai greitai supratome, kad prohibicija nėra veiksminga. Sparčiai plito namų bravorai, vyrai pradėjo karštligiškai ieškoti senų vyndarystės receptų knygų.

Tačiau aš neragavau beveik nieko apie dvejus metus, ėmiausi savo verslo ir atidariau čiužinių gamyklą, kuri šiandien yra svarbi mūsų miesto pramonės įmonė. Čia puikiai klojosi, sekėsi ir apmušimo darbai. Atrodė, būdamas vidutinio amžiaus tapsiu finansiškai nepriklausomas. Tuo metu jau buvau vedęs ir išsimokėtinai pirkęs namą. Kaip daugelis imigrantų, norėjau prasimušti ir praturtėti, todėl buvau laimingas ir patenkintas matydamas, jog mano pastangas vainikuoja sėkmė. Žinoma, ilgėjausi senų gerų laikų, bet nejaučiau jokio potraukio net alui.

Mano draugai, sėkmingai verdantys naminį alų, kviesdavosi į svečius. Nutariau, kad jei šiems vyrukams pavyko, ir aš galėčiau pasigaminti alaus. Taip ir padariau. Netrukus išmokau daryti gana gerą, kokybišką stiprų alų. Žinojau, kad naminis alus kur kas stipresnis už tą, prie kurio buvau pripratęs, tačiau niekuomet neįtariau, jog nuolat jį gerdamas įgysiu polinkį stipresniems gėrimams.

Netrukus ir šiame mieste, ir kitur atsirado alkoholio kontrabandininkų. Mano verslas ėjosi puikiai. Važinėdamas po miestą dažnai sulaukdavau kvietimo užėti į barą, nelegaliai prekiaujantį alkoholiu. Pro pirštus žiūrėjau į savo varomą naminę, taip pat ir į kontrabandininkų verslą. Kuo toliau, tuo labiau įpratau tvarkyti verslo reikalus nelegaliuose baruose. Po kurio laiko man jau nebereikėjo teisintis, kad tai reikalinga tvarkyti verslui. Paprastai tuose baruose pardavinėdavo viskį. Alus buvo pernelyg nepatogu; jo negalėjai laikyti ąsotyje po prekystaliu, kad įstatymo sergėtojams pasirodžius išpiltum lauk. Tuo metu gėriau visiškai kitaip nei iki tol. Jau seniai

turėjau polinkį į stiprius alkoholinius gėrimus, sužinojau, kas yra pykinimas ir galvos skausmai, kokių dar nebuvau patyręs, tačiau viską iškentėdavau – kaip ir senais laikais. Palaipsniui kančios tapo tokios, kad rytais tiesiog būtinai turėdavau išgerti – dėl sveikatos.

Ėmiau gerti periodiškai. Buvau išstumtas iš verslo, kurį pats sukūriau. Man liko tik apmušimo darbai dirbtuvėlėje už namo. Žmona labai dažnai priekaištaudavo matydama, kiek prarandu versle dėl savo „periodiškumo“. Ėmiau temptis butelius pas save, kruopščiai slėpdavau juos namuose ir dirbtuvėlėje. Patyriau viską, ką patiria visi alkoholikai, nes tuomet jau tikrai toks buvau. Kartais išsiblaivęs po kelių savaičių užgėrimo dorai apsisprėsdavau liautis. Ryžtingai pildavau lauk pilnas pintas ir daužydavau butelius, tvirtai pasiryžęs niekada daugiau nebegerti. Ketinau susitvarkyti.

Po keturių penkių dienų jau naršydavau po namus ir darbo vietą ieškodamas butelių, kuriuos sudaužiau, ir kvailindamas save dėl to. Mano „periodai“ dažnėjo. Pasiokiau ribą, kada norėjau gerti ištisai, o dirbti kiek galima mažiau – tiek, kiek būtina šeimos poreikiams. Kai tik patenkindavau šeimos reikmes, visą kitą uždarbį išleisdavau alkoholiui. Aš žadėdavau padaryti darbus ir niekada jų nepadarydavau. Klientai ėmė manimi nepasitikėti. Išsaugojau verslą tik todėl, kad buvau kvalifikuotas ir, visų manymu, puikus meistras. „Neprilygstamas, kai yra blaivus“, – sakydavo klientai, todėl vis dar turėjau užsakymų. Smerkdami mano įpročius, jie žinojo, kad galų gale sulaukę atlikto darbo, atsiims jį puikiai padarytą.

Aš visada buvau geras katalikas, galbūt ir ne toks atsidavęs, koks turėčiau būti, bet dažnai lankiausi pamaldose. Niekuomet neabejojau Aukščiausiojo egzistavimu, tik dabar pastebėjau, kad nebevaikštau į bažnyčią, kurios chore seniau giedojau.

Deja, neturėjau jokio noro pasitarti su kunigu dėl savo gėrimo. Iš tiesų bijojau su juo apie tai kalbėti, nes baiminausi iš jo lūpų išgirsti tiesą. Kitaip nei daugelis katalikų, kurie dažnai pasižada tam tikrą laiką – metus, dvejus ar visą gyvenimą – negerti, niekad nenorėjau pasižadėti kunigo akivaizdoje. Galų gale suvokęs, kad alkoholis mane valdo, panorau liautis. Mano žmona užsakė paštu reklamuojamų vaistų nuo alkoholio priklausomybės ir sugirdydavo juos su kava. Net pats buvau jų įsigijęs ir išbandęs. Nė vieni vaistai nepaveikė.

Tuomet įvyko tai, kas mane išgelbėjo. Manęs atėjo aplankyti alkoholikas, jis buvo gydytojas. Nepamokslavo. Tiesą sakant, kalbėjo man labai suprantamai. Niekas nesiteiravo, išskyrus vieno: ar esu užtikrintas, kad tikrai noriu liautis gerti. Kuo nuoširdžiausiai pasakiau, kad esu tuo tikras. Net tuomet jis nesileido išsamiai aiškinti, kaip jis ir kiti alkoholikai, su kuriais bendrauja, įveikė bėdą. Jis tik pasakė, kad kai kurie iš tų alkoholikų norėtų mane aplankyti ir pasikalbėti.

Tuo metu šis gydytojas buvo perteikęs savo žinias tik keliems vyrams – daugiausiai keturiems ar penkiems. Dabar jų priskaičiuotume daugiau nei 70*. Kaip vėliau supratau, tai buvo dalis jo gydymo metodo: pasiūsti vyrus aplankyti mane, kalbėtis su kitais norinčiais mesti gerti alkoholikais. Jis įkvėpdavo juos savo dvasia – jie buvo pasirengę eiti bet kur ir bet kada. Būdamas gydytojas, jis gerai žinojo, kad ši misija ir pareiga suteiks jiems jėgų, – kaip vėliau jų suteikė ir man. Šių žmonių apsilankymai iškart padarė įspūdį. Pamokslavimas ir maldos beveik neveikė, bet iš jų aš tučtuojau užsigeidžiau sužinoti daugiau.

Mačiau, kad jie blaivūs. Trečiasis mane aplankęs vyras buvo vienas geriausių savo kompanijos verslo plėtros specialistų.

* Rašyta 1939 m.

Per kelerius metus iš atsakingo darbuotojo jis buvo virtęs apgailėtiniu tipu. Vis dar lankėsi geresniuose baruose, bet tai nekėlė džiaugsmo nei baro savininkui, nei klientams. Jis man pasakojo, kad tuo laiku, kai rado atsakymą, buvo beveik praradęs savo verslą.

„Tu išbandei daugelį žmonėms žinomų būdų, bet jie nepasiteisino, – sakė jis. – Nieko nelaimėsi tol, kol nepabandysi Dievo kelio“.

Dar niekada nebuvau girdėjęs, kad būdas pasveikti būtų išdėstytas tokiais žodžiais. Keliais sakiniais jis paaiškino apie Dievą taip, kad Jis man tapo asmenišką, parodė Jį kaip mani, alkoholiku, besirūpinančią esybę. Viskas, ko iš manęs reikia – tai noro eiti Jo keliu. Kol juo eisiu, pajėgsiu įveikti potraukį alkoholiui.

Norėjau išbandyti šį būdą, tačiau tiksliai nežinojau kaip, turėjau tik miglotą supratimą. Nujaučiau, jog tai – kai kas daugiau nei lankytis bažnyčioje ir dorai gyventi. Jei pakaktų tik tiek, būčiau suabejojęs, ar tai atsakymas, kurio ieškojau.

Tada jis man papasakojo atradęs, kad šis planas yra grįstas meile ir Dievo įsakymo „Mylėk savo artimą kaip pats save“ taikymu. Remdamasis tuo jis padarė išvadą, kad žmogus negali būti savanaudis, jei laikosi šios taisyklės. Man tai buvo aišku.

Toliau jis sakė, kad Dievas negali priimti manęs kaip uolaus Jo valios sekėjo, kol nebūsiu pasiryžęs būti iki galo sąžiningas.

Tai buvo tobulai logiška. To mane mokė bažnyčia. Teoriškai visada tai žinojau. Mes taip pat kalbėjome apie asmeninę dorą. Kiekvienas žmogus turi tokių problemų, bet mes dėl to pernelyg nediskutavome. Mano lankytojas gerai žinojo: pasekęs Dievu visus šiuos dalykus išsiaiškinsiu pats.

Tą dieną aš patikėjau savo valią Dievui ir prašiau parodyti man kelią. Bet niekuomet nemaniau, kad užtenka tai padaryti

vieną kartą ir pamiršti. Labai greitai suvokiau: šis paprastas susitarimas su Dievu turi būti nuolat kartojamas, ir aš privaliau visada laikytis sutarties. Taigi ėmiau melstis ir atidaviau savo problemas į Dievo rankas.

Aš stengiausi ilgą laiką, iš pradžių gana naiviai, bet labai nuoširdžiai. Nenorėjau būti apsimetėliu. Tai, ko išmokdavau kiekvieną dieną, ėmiau taikyti gyvenime. Praėjo nedaug laiko, ir mano bičiulis gydytojas nusiuntė mane papasakoti savo patirties kitam alkoholikui. Ši pareiga, taip pat susitikimai su bičiuliais alkoholikais kas savaitę ir kasdienis sutarties su Dievu atnaujinimas padėjo man išlikti blaiviam tuomet, kai niekas kitas nepadėjo.

Dabar esu blaivus jau daugelį metų. Pirmaisiais mėnesiais buvo sunku. Pasitaikė visko: verslo nesėkmės, smulkūs rūpesčiai, visuotinė depresija vos neprivertė griebtis butelio, bet aš ėjau į priekį. Kuo toliau, tuo daugiau kasdien įgaunu stiprybės – atsispirti vis lengviau. Kai supykstu, tampa nesukalbamas ir nesutariu su bičiuliais, žinau, kad nesutariu su Dievu. Ieškau, kur mano klaida. Ją nesunku rasti ir pasitaisyti. Įsitikinau ir įtikinau daugelį kitų mane pažįstančių žmonių: jei tik žmogus leidžia, Dievas išlaiko jį blaivų.

Pasakoja Lietuvos anoniminiai alkoholikai

VIENAM IŠBLAIVĖTI NEPAVYKO

Istorija, nuo kurios prasidėjo AA judėjimas Lietuvoje

P IRMĄ KARTĄ PAĖMĘS į rankas knygą *Anoniminiai alkoholikai* nedrąsiai pirmyn ir atgal varčiau puslapius, akimis ieškojau kokio ypatingo sakinio, svarbesnės pastraipos, nesiryždamas pradėti skaityti. Pagaliau apsistočiau ties aptiktu skyreliu... *Žmonoms*. Tada labai rūpėjo, ką gi jai (ne man!) reikėtų žinoti ir daryti, kad aš nustočiau gėręs. Po to įnikau į tekstus knygos pabaigoje, į AA narių istorijas. Skaičiau godžiai ir kiek sutrikęs, nes skirtingų žmonių liudijimuose vis atpažindavau save, rodos, galėjau susitapatinti su kiekvienu pasakotoju. Smelkėsi vis aiškesnis suvokimas, kad esu toks pats kaip ir jie, – bejėgis prieš alkoholį, kad, jeigu irgi noriu ištrūkti iš klaidžios, pražūtingos nežinios, turiu ieškoti panašaus sprendimo. Pirmoji pažintis su šia knyga prieš daugelį metų tarsi pažadino mane, suteikė viltį.

Šiandien, ramiai žvelgdamas atgal į nužingsniuotą savo gyvenimo kelią, manau, kad alkoholiku buvau nuo pat jaunų dienų. Vos tik pradėjęs ragauti, visuomet norėjau gerti ir pasigerti. Alkoholis mane atpalaiduodavo, tapdavau laisvesnis, drąsesnis, įgaudavau kiek daugiau pasitikėjimo savimi, ryžto veikti ar atsiverti, išlįsti iš uždarojo bei drovumo kiauto. Jau paskutinėse mokyklos klasėse dėl girtavimo turėjau nemalonumų,

bet į juos tada nekreipiau didesnio dėmesio. Dėl to, kad geriau vis daugiau ir dažniau, visai nekvaršinau sau galvos. Pirmųjų rimtų konfliktų dėl girtavimo kilo tarnaujant kariuomenėje. Už peštynes su karininku grėsė ypač sunki bausmė. Buvau išsigandęs, nežinojau kaip gelbėtis, ko griebtis. Laukimo ir nemigos naktimis meldžiau Dievo paramos. Tyliai pasižadėjau toliau gyventi dorai ir blaiviai.

Grįžęs iš kariuomenės pradėjau studijuoti rimtai nusiteikęs mokslams, tačiau vis tiek išgėrindavau. Gana greitai visai „pa-leidau vadžias“, prasidėjo dažnoki barniai dėl besaikio girtavimo. Mane metė iš bendrabučio, grasino išmesti ir iš instituto. Pats tuomet buvau įsitikinęs, kad baigęs studijas lengvai atsisakysiu jaunystės išdaigų bei paklydimų ir pradėsiu naują, rimtą, gražų gyvenimą. Vos baigęs mokslus vedžiau, po metų gimė sūnus. Bet tik pirmuosius mėnesius po vestuvių sugebėjau išsilaikyti kiek blaivesnis. O paskui viskas vėl grįžo į savo vėžes: ėmiau dar labiau gerti, nebegrįždavau į namus naktimis. Kurį laiką darbovietėje pagiriotas, pasislėpęs po stalu vyno butelį dar galėdavau dirbti. Bet atėjo metas, kai to nebesugebėdavau; mintys nesirišdavo, galvodavau tik apie tai, kur išgerti ir kaip greičiau pabėgti nuo darbo. Kartais dingdavau iš darbo (ir iš namų) kelioms paroms, paskui grįžęs drebančiom rankom iki išnaktų atidirbdavau savo „skolas“. Dar po kelių dienų, kiek atsigavęs ir apsiraminęs, ištiesdavau ranką į, atrodė, nekaltą pirmą taurę – ir vėl viskas iš naujo. Keletą kartų buvau sulaikytas tuometinės milicijos. Darbe nuolat priekaištaudavo, baudavo. Gyvenau bendrabutyje, daug metų darbovietėje laukiau savo eilės butui gauti. Suprantama, ne kartą grasino išmesti mane ir iš tos eilės, ir iš darbo. Tada vėl bandydavau sukaupti visas valios jėgas, bet kaskart viskas veltui. Prasidėjo ir rimti šeimyniniai nesklandumai. Pagaliau neapsi-

kentusi žmona teisme išsireikalavo alimentus, paskui – ir skyrybas. Skirtis bijojau, labai norėjau išsaugoti šeimą, vienintelį mylimą sūnų. Tuo metu jau tikrai nuoširdžiai stengiausi ir bandžiau nustoti gerti. Bet gan greit pajutau, kad tam neturiu jėgų; alkoholis vis tiek ėmė viršų. Šeima, mokslas, darbas, būstas – visa tai iš tikrųjų buvo labai svarbu mano gyvenime. Bet aš jau nesugebėjau valdyti situacijos. Buvau pasiekęs ir peržengęs tą kritinę ribą, kai gerti daugiau negali, bet jau nebegalį ir negerti...

Pamažu galutinai netekau vilties, kad sukaupęs jėgas kada nors sustosiu – tada, kai baigsiu studijas, tada, kai sukursiu šeimą, tada, kai apsitvarkęs buityje atsidėsiu kūrybai, tada, kai... Visi tie „tada“ jau buvo praeityje, o ši diena nieko gero nežadėjo. Labai norėjosi atgauti savo teises į gyvenimą, bet atsakymo nežinojau. Mačiau pažįstamus, draugus, įvairiausiais metodais ir būdais besigydančius įvairiose gydyklose, ir mačiau, kaip jie vėl beviltiškai geria. Pamažu aiškėjo situacijos baisumas ir dramatiškumas – alkoholikas negali padėti pats sau, tačiau ir medikai bejėgiai ką pakeisti. Tuomet kur ir kas ta jėga, kuri išgelbėtų mane?

Viduje kaupėsi baimė, kaltė ir nuovargis. Jaučiausi nereikalingas. Nei kitiems, nei sau. Būsena klaiki – gyveni gyvenimą, kuriuo bjauriesi, kurio nenori, kuris žudo tave ir artimuosius, bet nieko negali padaryti; tave nuolat valdo nesuvokiama jėga, kuriai neįstengi pasipriešinti. Rodos, lieka tik laukti – stebuklo ar mirties. Kartais atrodė, kad jei dar nesu išprotėjęs, greitai tai įvyks. Juk viduje esu geras ir švelnus, noriu mylėti ir būti mylimas, o sau ir kitiems atrodau kaip visa griauianti pabaisa. Bandžiau kreiptis į psichiatrus – gal tikrai kas atsitikę mano protui, kad matydamas ir suprasdamas pasekmes nesiliauju elgęsis it nieko nebuve. Atsakymai buvo liūdni. Medikai

prisipažino nežinantys, kaip galima padėti man, alkoholikui. Visai palūžau. Nebeturėjau kuo pasikliauti, savimi jau senokai nebepasitikėjau (nors kartais dar surusendavo viltis, kad gal ko nežinau, gal ko neradau ar nepastebiu). Užsidaręs savyje, liūdnas, kiek įmanydamas slėpiau nuo kitų savo bejėgiškumo būseną ir tragišką padėtį. Jaučiausi tarsi atsisveikinęs su gyvenimu. Bijojau kam nors prisipažinti apie save ir savo bėdas. Buvau be galo išsiilgęs ramybės, pervargęs, vis dažniau aplankydavo mintys apie savižudybę. Vieni žiūrėjo į mane su panieka, kiti – su gailesčiu. Žlugo visi jaunystės idealai ir siekiai, vengdavau sutikti senus pažįstamus.

Buvau išsiskyręs, bet su žmona ir sūnumi dar gyvenome tame pačiame bute. Pavargusi, nusiminusi ir nusivylusi žmona kartais atgaudavo viltį ir norą žadinti mane, remdavo retėjančius mano bandymus ir pastangas prisikelti. Jos pastūmėtas ėmiau lankyti žinomo psichologo paskaitas „Žinijos“ lektoriume. Susidomėjau – ten buvo kalbama apie savęs pažinimą ir keitimąsi, apie tarpusavio santykius, tikėjimo svarbą. Kartą po paskaitos įsidrąsinęs prakalbinau psichologą, santūriai papasakojau apie savo girtavimo problemas. Susipažinom, keletą kartų išsikalbėjom, bet kaip man padėti, deja, ir jis sakėsi nežinąs. Netrukus jis man pakišo, atrodė, pačią kvailiausią idėją – parašyti laišką kažkokiems anoniminiams alkoholikams į Jungtines Valstijas (adresą ir aš buvau pastebėjęs 1988 metų pradžios „Gimtajame krašte“). Delsiau, bet jo spaudžiamas surašiau trumpą laiškutį, pernelyg nesitikėdamas gauti bent atsakymą. Ir vėl delsiau – buvo gėda ką nors iš draugų paprašyti, kad išverstų šį laišką į anglų kalbą. Vienądien su reikalais užbėgusi žmonos pažįstama nurodė man senutės mokytojos adresą. Paėmiau laišką ir nuvažiavau. Kaip buvau nustebęs ir sujaudintas, kai ta moteris pasakė, kad neseniai vieno kunigo

paprašyta išvertusi į lietuvių kalbą knygą, kuri vadinosi *Anoniminiai alkoholikai*. Ši žinia tiesiog sukrėtė. Juk netikėtai atvykau pas visai nepažįstamą žmogų, visai kitam miesto parkrašty, ir tas asmuo šiame didžiuliame „skruzdėlyne“ buvo gal vienintelis, kuris žinojo man rūpimą atsakymą. Pasijutau stebuklingai susidūręs su man dar nežinoma jėga. Supratau, kad mano laiškas nebus į nežinią, mano gyvenimas dar gali keistis. Stovėjau ant viltingų permainų slenksčio.

Susiradau minėtos knygos kopiją. Jau minėjau, kaip prasiėdėjo mano pažintis su šios knygos tekstais. Skaitant nelaukta ir labai netikėta pasirodė mintis, kad alkoholikui padėti gali tik nuolatinis bendravimas su kitais alkoholikais ir dvasinio atbudimo kelias. Visa tai pasirodė įdomu, bet gan abstraktu. Norėjau tuo tikėti, bet trūko patirties. Vis dėlto tuomet išgyvenau vidinio nušvitimo ir pakylėjimo laikotarpį. Taipogi radau naujų, tikrų ir konkrečių žinių apie alkoholizmą, praktinių patarimų, kaip elgtis. Gan greit gavau atsakymą į mano lemtingąjį laišką. Nuolat susirašinėdamas bendravau su savo naujuoju globėju iš AA draugijos, ir beveik pusę metų išbuvau blaivus. Man tai buvo neįtikėtina daug, gal jau 20 metų nebuvau to patyręs. Pamažu ėmiau vėl pasitikėti savo jėgomis. Dabar juk turiu pakankamai žinių, tai gal ir vienas gebėsiu susitvarkyti. Nereikės jokių kitų alkoholikų pagalbos, jokių AA grupės susirinkimų, jokių klaidžių samprotavimų apie pasitikėjimą Aukštesniąja jėga.

Greitai atsitiko tai, kas ir turėjo įvykti. Vieną dieną nuėjau su bendradarbiais pietauti į kavinę. Kažkas pasiūlė paimti „ko nors stipresnio“. Man irgi pasiūlė išgerti vieną taurelę, aš sudvejojau ir, tarsi nenorėdamas, paragavau. Pyktelėjau, kai pripylė ir antrą, bet skubiai tyliai išgėriau... ir pratrūko. Taip vėl prasidėjo mano „daugiadienės“. Kelias paras klaidžioju po

Vilnių, gėriau, ieškojau panašių į save ir vėl gėriau, gėriau. Atsipeikėjau išsigandęs, palūžęs, sutrikęs. Vėl praradęs pasitikėjimą, viltį, vėl bejėgis. Bet ir vėl pasiruošęs atsiverti ir nuolankiai priimti pagalbą.

Netrukus į Vilnių atvyko keletas amerikiečių anoniminių alkoholikų; jie jau pažinojo mane iš mūsų susirašinėjimo. Paskambino man ir sutarėme susitikti. Trys šios grupelės nariai vakarop atėjo pas mane į namus, jų prašomas pasikviečiau dar du draugus, kurie taip pat turėjo problemų dėl alkoholio. Ir mes šešiese prašnekėjome iki paryčių. Tai ir buvo pirmasis Lietuvoje anoniminių alkoholikų susirinkimas, jis įvyko 1988 metų birželio 30 dieną. Kitą dieną ligoninėje surengėme atvirą susitikimą su sergančiais alkoholizmu, jų gydytojais, artimaisiais, žurnalistais, šiaip smalsuoliais. Pranešiau, kad Vilniuje įkurta AA grupė, paskelbiau telefonus, kaip mus rasti. Prasidėjo anoniminių alkoholikų grupės susirinkimai. Kurį laiką mūsų grupė „Aušra“ buvo vienintelė Lietuvoje. Pirmus metus rinkdavomės mano namuose, kartą, vėliau – du kartus per savaitę. Su užsidegimu pasinėriau į AA veiklą, knygų vertimą ir leidybą, bendravau su besikreipiančiais pagalbos alkoholikais, jų artimaisiais, žurnalistais, lankiausi ligoninėse, kalėjimuose. Vykdavom ir į kitus miestus, net kaimynines šalis skleisti AA žinios. Toks nuolatinis bendravimas su alkoholikais padarė stebuklą – visiškai dingo tas anksčiau nenumaldomas noras gerti. Nuo AA grupės įsikūrimo aš daugiau nė karto neragavau alkoholio.

Pragaištingas noras paliko mane. Jaučiausi dėkingas už šią laisvę. Bet tikėjimas dar nebuvo ryškiau prasiskleidęs. Norėjau ir ilgėjas tikro, gyvo ryšio su Dievu, bet nežinojau kaip, kada ir kodėl tai įvyksta. Praėjo keli mėnesiai. Vieną rudens dieną tylus ir ramus sėdėjau virtuvėje prie stalo ir, paskendęs

prisiminimuose, mažiau apie savo gyvenimą. Apie buvusius didžiulius sunkumus ir savo bejėgiškumą prieš juos. Apie esamus ir nujaučiamus būsimus sunkumus. Apie savo silpnumą ir pažeidžiamumą. Nejučiom, savaime užliejo paprastas ir natūralus suvokimas: man reikia Dievo pagalbos, vienas neištvėrsiu. Tuomet įvyko tai, ko žodžiais nemoku ir nesiryžtu įvardyti. Gal galėčiau tai pavadinti Kūrėjo prisilietimu, esminių pokyčių mano gyvenime. Nuo tada jau širdimi, visa savo esybe, ne vien protu, tikėjau ir žinojau, kad Dievas gali (ir nori) veikti mano gyvenimą. Pirmąkart pajutau visišką pasitikėjimą Juo.

Prabėgo aštuoniolika metų. Noriai tebelankau savo AA grupės susirinkimus – keli tokie susirinkimai per savaitę man tapo įprasti ir būtini. Čia mokausi pažinti ir suprasti save, mokausi nesavanaudiško bendravimo. Susirinkimuose atgaunu ramybę ir tikrumo pojūtį. Nuo pat pirmų dienų AA grupėje patirtas bendrumo ir saugumo jausmas persikėlė į mano kasdieninę aplinką. Žinau, kad nebesu vienišas, svetimas, atstumtas; jaučiuosi reikalingas ir laukiamas. Pratinuosi gyventi čia ir dabar. Mano gyvenimas pasikeitė išties neatpažįstamai, – išmokau tai vertinti ir gerbti. Esu nuoširdžiai dėkingas už man dovanotą galimybę naujai gyventi.

„AŠ NE TOKS, KAIP TAS DEGRADAVĘS VALKATA“

V AIKYSTĖ IR PAAUGLYSTĖ MANĖS toli gražu nelepino. Tėtis žuvo, kai man buvo vos keletas mėnesių, o motiną atėmė alkoholis, tabakas, linksmos kompanijos ir palaidas gyvenimas. Pirmus šešerius savo gyvenimo metus praleidau pas močiutę kaime. Gaila, kad mano atsiminimai iš to laikotarpio labai fragmentiški ir blyškūs. Mama tų laikų mano prisiminimuose išskyla vos porą kartų, griežtai už kažką mušanti brolių... Nors jokio gilesnio emocinio ar fizinio ryšio su mama nebuvo, močiutė labai stengėsi kompensuoti motinos meilės trūkumą, todėl manau, kad tai buvo pats ramiausias mano vaikystės tarpsnis. Vėliau atėjo metas eiti į mokyklą, tad teko persikelti gyventi pas motiną. Mažyčiame kambarėlyje miesto pakraštyje turėjome tilpti ne tik aš su broliu, bet dar ir motinos draugai, draugės, meilužiai ir atsitiktiniai sugėrovai. Savaiame aišku, kad televizoriui, šaldytuvui, radijo aparatui, kitiems buities reikmenims ir baldams vietos neliko. Teko tenkintis tik stalu, spinta ir dviem lovom. Dažnai tekdavo sprukti iš namų nuo muštynių, triukšmo, barnių ir smurto. Kartais nuo smurto bėgdavo ir mama. Tada klaidžiodavom kartu naktinėmis miesto gatvėmis, kol mama išblaivėdavo, ir vėl grįždavom į savo būstą. Nesupratau tokio elgesio ir gyvenimo būdo. Smerkiau ir keikiau motiną už visą savo likimą. Ne kartą galvojau, kad mano vaikai nejaus jokio stygiaus, jie bus mylimi ir gerbiami. Galėjau prisiekti, kad aš nebūsiu toks! Aš niekada neskriausiu savo vaikų, niekada neatimsiu iš jų pinigų, jie kas naktį galės ramiai miegoti ir kas rytą gaus

pusryčius. Tuo metu negalėjo net šauti mintis, kad kada nors, daug vėliau, dėl lašo alkoholio vogsiu savo vaikų pinigus, daugysiu jų taupykles... Kol kas gyvenau svajonėmis, kad kada nors būsiu laimingas.

Vyresnysis brolis tuo metu jau rinkosi savo gyvenimo kelią ir daugiau laiko praleisdavo kompanijose, kalėjimuose ir areštinėse, o aš likau visai vienas ir vienišas.

– Mamyte, neatiduok, nepalik manęs, – verkiau apsiašarojęs, kai mama, kietai spausdama mano virpančią rankutę, vedė į internatą. Tada man buvo tik septyneri metukai,ėjau į antrą klasę. Dabar man suprantama, kodėl mamos negalėjo sugraudinti mano ašaros ir maldavimai. O tuo metu jaučiau didžiulę nuoskaudą, neviltį, baimę ir gėdą. Aš turiu mamą, kuri manęs atsisako! Kas galėjo būti baisiau?! Tikriausiai tuo metu galutinai nutrūko meilės gija, jungiantį sūnų su motina. Liko tik amžini priekaištai, skausmas, nuoskauda ir pyktis. Gal todėl gerokai vėliau, girtos isterijos priepuolio pagautas, norėjau nutraukti ir fizinį mudviejų ryšį. Tarsi motinos mirtis būtų galėjusi užgydyti sielos žaizdas. Deja, ir internate nuolatinė kova už būvį nė kiek nesumažėjo. Netgi tapo nuožmesnė, nes neišnyko nė viena grėsmė, veikiau priešingai, – atsirado dar daugiau tikimybės būti pažemintam ir nuskriaustam. Nežinojau, kaip pritapti, kur rasti saugumą ir ramybę. Baigus šešias klases, mūsų internatas buvo reorganizuotas, ir man teko tęsti mokslus toje pat mokykloje ir klasėje, kur ir pradėjau. Gyvenime niekas nesikeitė, tik kaupėsi vis daugiau baimių, nuoskaudų ir nevilties. Mano džiaugsmui nereikėjo daug priežasčių. Pamenu, lekiu mokyklos koridoriais ir džiaugsmingai rėkiu:

– Nerado! Nerado!

– Kas nerado? Ko nerado? – paklausė sutiktas klasės draugas.

– Mokyklos seselė tikrino mokinių galvas ir pas mane nerado utėlių! – atsakiau ir tuoj pat suglumęs nutilau. Vėl tapo gėda. Amžina gėda brovėsi į mano sielą pro visus plyšius. Ji augo, plėtėsi, užėmė vis daugiau vietos ir smarkiai riboja mano veiklos erdvę. Gėda peraugo į baimės ir kaltės jausmą. Ėmiau bijoti visko ir visada. Jaučiausi kaltas ten, kur negalėjo būti nė menkiausios dalelytės mano kaltės. Gėdą ir kaltę kai kada maskavau agresija, kai kada ašaromis, dažnai melu ir pasipūtimu. Nuolat jaučiau baimę būti demaskuotas. Tuo laiku jau buvau patyręs visus prievartos ir pažeminimo būdus bei formas, kokios tik egzistuoja šiame pasaulyje. Nuolat buvau susigūžęs ir susirūpinęs savo egzistencija. Gyvenau tokioje socialinėje ir buitinėje aplinkoje, kad smūgio galėjau sulaukti iš visur. Pamenu, kartą brolis susipyko su mama, ir jos į brolių sviestas peilis pataikė į mane. Niekur ir niekas negalėjo užtikrinti man saugumo. Ir aš jį radau pats! Visai netyčia. Buvau ką tik baigęs septynias klases, bet draugaudavau su vyresniais už save jaunuoliais. Kartą miesto parke šventės metu mano laiba ranka kažkaip netyčia pro plyšį prasprūdo į prekybos kioską ir užčiuopė ten butelį vyno. O skylė, žinoma, buvo kaip tik tokia, kad butelis galėtų išlįsti. Taip keletas butelių atsirado mūsų rankose. Draugai, girdami mano sumanumą ir drąsą, atsidėkodami nepagailėjo vienos kitos stiklinaitės ir man. Koks aš buvau nustebęs! Tai visai nebuvo panašu į tą pirmąjį nesąmoningą pasigėrimą ketvirtaisiais ar penktaisiais gyvenimo metais, kai girti vyrai nusprendė pasilinksminti ir supylė į mano vaikišką burnytę gal tris stiklines alaus. Tada, pamenu, buvo labai bloga, bijojau mirti ir vėmiau. Vėmiau ir šį kartą. Tik truputį vėliau. O kol kas mane užvaldė drąsa, jėga ir pripažinimo jausmas. Aš buvau savas! Savas tarp savų! Tai didelė jėga, man patiko tokia būseną. Visai nesvarbu, kad po to apie

kambarį sukosi lova, buvo labai bloga ir vėmiau. Tai buvo niekis, palyginus su tuo, ką patyriau lengvai apsvaigęs. Tada, atrodo, radau vaistą, būdą ir priemonę bendrauti.

Baigęs aštuonias, klasės auklėtojos nuomone, turėjau mokytis darbininkiškos profesijos, ir tam geriausiai tiko profesinė technikos mokykla. Niekam nerūpėjo nei mano polinkiai, nei gabumai, nei norai. Mokykla vykdė savo įsipareigojimus tuometinei valdžiai, auklėtoja atsikratė problemiško jaunuolio, o aš buvau pasiūstas mokytis mechanizatoriaus amato į profesinę mokyklą, kurį žadėjo ir visą išlaikymą. Tada rugsėjo pirmosios proga pasigėriau taip smarkiai, kad kitą dieną vėmiau tol, kol išvėmiau ne tik skrandžio turinį, bet ir jo „sudedamąsias dalis“. Pirmą kartą sužinojau, kokios spalvos, kvapo ir skonio tulžis ir skrandžio sultys. Kai palengvėjo, nusprendžiau, kad daugiau nebegersiu. Vėliau tą sakinį kartojau dar daugybę kartų. Žadėdavau mokytojams, darbdaviams, šeimai, pagaliau prisiekdavau pats sau. Iš pradžių nebuvo sudėtinga laikytis šio pažado, juolab kad ir sąlygų gerti nebuvo. Vėliau prasidėjo praktika melioracijos įmonėje, ir atsirado mano pirmųjų daugiadienių užgėrimų patirtis. Būdamas 18 metų pirmą kartą praradau sąmonę. Atsibudau ryte svetimoje virtuvėje, apsišlapinęs, aplipęs žolėmis ir svarbiausia, pirmą kartą nieko neprisimenantis, kas buvo vakar. Vėliau neprisimindavau ne tik paskirų epizodų, išnykdavo iš atminties ir ištisos dienos. Nebesugebėdavau orientuotis erdvėje ir laike. Nežinodavau, kuri savaitės diena, rytas ar vakaras. Tuo laiku nusi-vilkęs pardaviau ir pirmąjį savo megztinį. Normaliam žmogui tokie veiksmai turėtų kelti siaubą, bet man tai buvo pasididžiavimo šaltinis. Didžiavausi tuo, kad vežamas į sovietų armiją dešrą iškeičiau į odekoloną, ir taip atsirado nauja svaiginimosi patirtis, gyriausi pirmą kartą patekęs į blaivyklą, noriai pasa-

kojau sugėrovams, kaip mane nukreipė į narkologijos dispanserį konsultacijoms. Kartą, gulėdamas lovoje po ilgalaikio užgėrimo, aiškiai pamačiau, kaip iš lubų kampo išlindo kažkoks į voratinklį panašus siūlelis. Per daug nekreipiau į jį dėmesio, kol jis nepradėjo daugintis ir kerotis. Mano beveik pamišusi sąmonė pajuto realų pavojų gyvybei. O siūlai plėtėsi, slinko vis arčiau ir arčiau mano kaklo, pradėjo smaugti. Apėmė panika. Baimė sukaustė visą kūną, visus raumenis ir sąnarius, nebegalėjau pasiekti šalia lovos ant sienos kabojusio šviestuvo jungiklio. Nebegalėjau rėkti ir balsu kviestis pagalbos. Maniau, kad atėjo paskutiniai, ir nieko negalėjau padaryti, tik gniaužė baimė. Pagalbos šauksmas strigo gerklėje ir virto dusliu girgždesiu... Tada išgelbėjo draugas, įjungęs šviesą. Visada, jau pradėjęs „smailinti“ užgėrimą, stengdavaisi gulėti įsijungęs šviesą, bijodavau, kad pasibaigs televizijos programa, ir turėsiu likti visai vienas. Vienas žmogus pasiūlė negerti nors kokius tris mėnesius, nes kitaip siūlų košmarai gali imti kurtis, ir aš galiu išprotėti. Pamenu, kaip tada įsižeidžiau. Tarsi sakiau jam: „Ką jis sau mano?! Ar aš koks alkoholikas? Kodėl jis paprastą sapną sieja su tuo, kad vieną kartą truputį padauginau?“ Be to, negalėjau įsivaizduoti, kaip galima taip ilgai negerti. Net tris mėnesius! Kaip galima išbraukti iš gyvenimo tokį ilgą laiko tarpą, – mąščiau aš. Nors jau tada alkoholis buvo kietai suėmęs mane į savo nuožmias rankas, kažkodėl visada maniau, kad aš visiškai valdau situaciją: noriu geriau, noriu ne!

– Aš ne toks, kaip tas degradavęs valkata, – triumfuodavau, kai mano kelyje pasitaikydavo labiau sergantis žmogus. Aš mat gerdavau užgėrimais. Blaivius periodus keisdavo juodi užgėrimai, po to – kankinančios moralinės ir fizinės pagirios su košmariškais sapnais, karštu ir šaltu prakaitavimu, automobi-

lių ir praeivių žvilgsnių baime, depresija, nuovargiu ir minčių vienatvė. Vos spėjus išsilaižyti, atitaisyti padėtį šeimoje, atiduoti skolas ir, regis, pradėti ramiai gyventi, vėl kokia nors proga, kažkokiu būdu ta nelemtoji pirma taurelė ar pirmas bokalas atsirasdavo mano rankoje. Niekaip nepajėgiau suvokti, kad mane valdo būtent tas pirmas gurkšnis bet kokio alkoholio... Nuoširdžiai tikėdavau, kad šiandien neprisigersiu, grįšiu namo, padėsiu žmonai. Deja, po pirmo šimto gramų mano mintys iš esmės pasikeisdavo, ir aš visai „teisėtai“ leisdavau sau išgerti dar vieną taurelę, dar vieną bokaliuką. Paskui dar vieną ir dar, ir dar...

– Kodėl negaliu pailsėti po darbo? Kas čia blogo, jei su draugais išlenkiu vieną kitą burnelę? Argi aš neužsidirbu, juk visi išgeria, – giliamintiškai mąstydavau ir tuo metu būdavau visiškai patenkintas tokiu pasiteisinimu. Alkoholis, tas klastingas vergvaldys, ne tik pritardavo man, bet dar ir pakurstydavo: „Žinoma, išgerk, tik aš tave paguosiu ir suprasiu, tik aš nuplausiu tavo skausmą ir gėdą. Tik su manim tu pasijausi saugus, stiprus ir laimingas“.

Pirmas porą gėrimo dienų taip ir būdavo. Apsvaigęs nuo alkoholio galėdavau susipažinti, užmegzti romaną, atsipalaiduoti. Vėliau alkoholis iš atsipalaidavimo ir bendravimo priemonės tapo tikslu, pateisinančiu bet kokias priemones. Atrodė, jau fiziškai nebegaliu gerti, jau pilstukas stovi gerklėje ir reikia ilgai kramtyti, kad nuryčiau. O neduok Dieve, jei „neprigis“, jei išvemsiu? Juk pinigai seniai pasibaigę, ir dar neaišku, kiek esu skolingas ir ką iškrėtęs. Tokiais momentais arba kai reikėdavo „prisibaigti“ galėdavau daug ką paaukoti savo karaliui alkoholiui. Gyvenimas įgavo butelio formą ir turinį. Atlyginimą pradėjau skaičiuoti buteliais, santykius grįšti išskaičiavimu. Rytais, sutikus vakarykštį draugą, rūpėdavo tik

du klausimai: kiek turi ir kuo vakar viskas baigėsi? Vertybės, kurios tuo metu dar buvo bent kiek aktualios ir rūpėjo, buvo seksas, valdžia ir pinigai. Pradėjo trikti visi socialiniai santykiai. Savaime kito pažinčių ratas. Draugus pakeitė sugėrovai. Pagaliau turėjau pripažinti ir sau, kad alkoholis tapo problema. Ypač po savaitinių, dešimtadienių ar dar ilgesnių užgėrimų prisipažindavau, kad gal ir turiu šiokių tokių problemų dėl alkoholio, gal kiek ir per daug geriu. Deja, tokios mintys išnykdavo kartu su pagirių simptomais. Po savaitės kitos kažkur dingdavo prisiminimai apie tai, kaip sunkiai sveikau po paskutinio užgėrimo. Neprisimindavau, kaip visu balsu rėkdamas, apsikabinęs klozetą vėmiau tulžim ir prisiekinėjau:

– Jei šiandien nenumirsiu, tai daugiau niekada, niekada nebegersiu, nė vieno lašo. Viskas. Užrišta. Atsibodo, daugiau nebegaliu kentėti ir taip gyventi.

Bet mano nusistatymas silpdavo su kiekviena „negerta“ diena, kol išgaruodavo visai. Pamažu atsigaudavo fizinė sveikata, pradėdavau po truputį, mažais kąsneliais, kol kas nejausdamas skonio, valgyti. Į sriubą pildavausi acto, dėdavau pomidorų padažo, česnako, garstyčių, krienų, – visko, kas, mano manymu, galėtų padėti pajusti skonį. Nusiprausdavau, paskaitydavau laikraštį ir po savaitės vėl būdavau kone normalus žmogus, kol nepakeldavau tos nelemtos pirmosios taurelės. Pamenu, vieno užgėrimo metu kaip guminis plevinėjau bendrabučio, kuriame gyvenau, koridoriais, kol didžiulė, visuotinė, visai nesuprantama baimė akimirksniu užvaldė visą mano esybę. Negalėjau ir nenorėjau priešintis ar ieškoti kokios išeities. Gyvybės instinktas vertė bėgti, bet kur. Atsidariau laiptinės langą ir iššokau... Nerūpėjo, koks aukštas, kas apačioje, svarbu buvo pabėgti ir išsivaduoti.

Norom nenorom teko pripažinti problemos rimtumą ir ieš-

koti pagalbos. Pažadai, nuostatos, asmeninės valios savybės jau buvo išbandyta. Nežinojau, ko griebtis ir ką daryti. Lietuvoje paplitęs emocinis stresinis gydymo būdas (kodavimas) man netiko. Rinkausi kitą, ne mažiau drastišką, baimės terapijos metodą. Leidausi implantuoti preparatą, kuris sąveikaudamas su alkoholiu galėjo sukelti neigiamų, netgi pavojingų gyvybei padarinių. Pamenu, koks laimingas, peršokdamas keletą laiptelių, bėgau iš gydytojo kabineto. „Laisvė! Pagaliau pagyvensiu!“ – mažiau ir džiaugiausiu būsimąją pergalę. Deja, mano džiaugsmas tetruko vos keletą valandų. Darbe buvo eilinis išgėrimas, gerti aš nebegalėjau, bet noras niekur nedingo ir tapo, ko gero, dar stipresnis. Čia mano laimė ir baigėsi. Alkoholis, atnešęs tiek skausmo, ašarų ir nelaimių, vis tiek liko džiaugsmo šaltinis. „Torpeda“ nepakeitė vertybių ir nepašalina nė vienos priežasties, dėl kurių keldavau pirmąją tau-relę. Prasidėjo kančia ir laukimas, kol pasibaigs vaistų galiojimo laikas. Kaupiau gėrimus, taupiau pinigus ir laukiau tos laimingos dienos, kai vėl galėsiu atsipalaiduoti „kaip žmogus“. Priklausomybė kliudė laisvai jaustis ir mąstyti. Nejaučiau gyvenimo ritmo, gyvenau pasaulyje, kuriame vietoj liūdesio vyravo depresija, o džiaugsmą pakeitė euforija. Nebuvo pagrindinio mano draugo, alkoholio, stimuliuojančio ir slopinančio jausmus, ištikimai padedančio įveikti bet kokią stresą ar atšvęsti kiekvieną įvykį. Be jo aš negalėjau! Alkoholinis mąstymas taip buvo užvaldęs mano gyvenimą, kad nepaisydamas stipriausio žmogaus instinkto – noro gyventi, rizikuodamas sveikata ir gyvybe, vėl pradėjau gerti. Alkoholio troškimas buvo stipresnis už norą gyventi. Tas užgėrimas tęsėsi apie keturis mėnesius, ir aš pasidaviau galutinai. Nebeturėjau iliuzijų, kad išgersiu tik vieną butelį ir eisiu namo. Giliai viduje žinojau – alkoholis mane ves ten, kur jo didenybė norės.

Regis, buvau išbandęs viską, bet niekas nepadėjo. Galų gale netgi „torpeda“ man nepadeda! Tai buvo viskas, galas. Tapau tarsi zombis – be skausmo, be džiaugsmo, su vieninteliu troškimu – apsvaigti. Tada pirmą kartą sužinojau apie dar vieną galimybę – dvasinį sveikimo būdą. Reikėjo pagalbos iš šalies. Ir tokią pagalbą man pavyko rasti.

Labai sunkiai peržengiau anoniminių alkoholikų grupės slenkstį. Mano gėda, sąmyšis ir netikrumas blėso sulig kiekviena minute, praleista su tais vyrais ir moterimis. Aš patikėjau, kad galiu pasikeisti. Tą rodė ir kitų grupės narių blaivybės patirtis. Tik vėliau sugebėjau įvardyti, kad tada pirmą kartą gyvenime pajutau besąlygišką meilę. Tai buvo visai naujas požiūris į žmogų, taip pat ir į alkoholizmą. Pirmą kartą manęs niekas negydė, nemoralizavo ir nemokė. Manęs nieko neklausinėjo ir nepatarinėjo. Jiems buvo visai nesvarbu, kas ir koks aš, kokios mano pareigos, pajamos, religija... „Jei neatsigėrei ir nori dar, tai gerk. Čia tik tavo reikalas. O štai jeigu nori būti ir gyventi blaiviai, – tai mūsų visų reikalas, būk su mumis“, – sakė jie, pasiūlydami kavos puoduką. Tiesiog mane priėmė, ir aš pritapau! Tai buvo labai daug. Aš galėjau būti toks, koks esu. Man nebereikėjo kaukių, galėjau būti laisvas, kiek pats sau leidau. Tai buvo fantastika! Atsirado tikra draugystė ir nuoširdūs, partneriški santykiai. Nauja patirtis įgalino pažinti ir išlaisvinti naujus jausmus, sąvokas ir vertybes. Kuo dar vakar didžiavausi, šiandien tapo gėda, ko siekiau – pradėjau stengtis atsikratyti. Niekas nemokė ir nenurodė tempo, kuriuo turėčiau gilintis į AA programą. Neprimetė religijos ar apeigų, neįtraukė į jokių sąrašus. Grupė gyveno, augo, plėtėsi ir leido gyventi man. Aš turėjau teisę klysti, taisyti, keistis ir prieštarauti. Iš pradžių užteko tik negerti. Vėliau blaivybė apėmė vis daugiau sferų. Atsirado naujų poreikių ir galimy-

bių, prisiminiau ir senas svajones, kurias alkoholis, atrodo, buvo negrįžtamai atėmęs. Laikui einant susiradau darbą, pasikeitė materialinė ir emocinė padėtis šeimoje. Galėjau įgyvendinti savo seną svajonę – mokytis. Šie pokyčiai – tai tik matomoji ledkalnio viršūnė iš viso to, ką man davė AA grupė. Ėmiau susimąstyti apie savo gyvenimo prasmę, nustojau negailestingai plakti save už tai, kas buvo praeityje, ir lioviausi bijoti ateities. Nustojus gerti problemos neišnyko, jų nesumažėjo, tik jos tapo visiškai kitokios, suvaldomos ir išsprendžiamos. Palengva išmokau nesėkmes prisijaukinti ir paversti jas savo draugais. Jos – ne priežastis pakelti taurę... Juolab kad per visus aktyviai pragertus keturiolika metų dar nė sykiio alkoholis nebuvo padėjęs išspręsti nė vienos problemos. Geriausiu atveju nukeldavo jas į ateitį, o dažnai ir pagilindavo. O grupė buvo visada pasiruošusi amortizuoti visus mano gyvenimo nelygumus. Vis dažniau pavykdavo įveikti buvusio gyvenimo emocinę ir dvasinę inerciją. Senąjį, girtuoklišką mąstymą palengva ėmė keisti pozityvios mintys ir nuostatos. Metai be alkoholio leido pamatyti prasmę ne tik džiaugsmo, bet ir skausmo, ir vargo. Pagaliau išdrįsau garsiai sau pasakyti: aš myliu save, su visa praeitimi, ateitimi ir dabartimi. Nebrėžiu brūkšnio gyvenime ir nepradedu visko iš naujo. Bet į praeitį stengiuosi grįžti tik tam, kad nekartočiau klaidų ateityje. Mano skausminga patirtis tuo pat metu yra didžiausias mano turtas. Be jos aš šiandien nebūčiau toks, koks esu. Ir drąsiai galiu pasakyti: myliu save, žmones, pasaulį, ir man tiesiog gera gyventi!

DELIKATESAS VAISTINĖS TARPUVARTĖJE

Gydytojos istorija

NUO VAIKYSTĖS TURĖJAU gėdingą „paslaptį“ – geriantį tėvą. Tempiant jį girtą iš kiemo priebutin, girdint mamą verkiančią ir besipiktinančią šiuo, kaip tada man atrodė, apgailėtiniu žmogumi, vis dar vadintu „tėveliu“, brendo nuostata: aš tai tikrai negersiu.

Vidurinę mokyklą baigiau neragavusi alkoholio, vėliau pradėjau gurkšnoti jį tik saikingai ir tik skanų. Įgyvendinau savo seną svajonę tapti gydytoja, pradėjau dirbti mėgstamą darbą. Turėjau du mylimus vaikus, buvau neskausmingai išsituokusi, kai į mano gyvenimą kaip Labanaktukas įslinko alkoholis. Negalėdama užmigti ėmiau išgėrinėti po vieną, paskui po kelias likerio taureles, neilgai trukus ir po pusę butelio, butelį. Talpioj rankinėj teliūskavo alkoholis – svečiuose jo galėjo pritrūkti, o prie žmonių gerti daugiau nei kiti drovėjausi. Pamažu lioviausi domėtis profesinėmis naujovėmis, spektakliais, knygomis, koncertais, madomis. Ėmiau šalintis draugų, daugelis jų santykius su manimi nutraukė anksčiau. Dariausi nepakanti savo mažų vaikų išdaigoms. Interesų centre liko alkoholis. Sau teisindavausi dideliu krūviu: dirbu reanimacijoje, čia daug mirčių, skausmo, o aš ne visada galiu padėti. Gėrimo pradžioje tik trumpam suneramino skyriaus vedėjos paliktas ant mano darbo stalo raštelis, jog skubiai parengčiau rajoniniam laikraščiui straipsnį apie alkoholio žalą. Kasdien sakiau sau: geriu tik šiandien, ryt – ne. Turėjau išeiti iš darbo, dokumentuose įrašyta – už pravaikštas. Daugėjo priežasčių gerti: bedarbė,

motinos iš namų išvaryta, dukros niekinama. Užsimiršti ir prisigerti vertė ir mažo sūnaus akys.

Vilniuje susidėjau su geriančių kompanija ir likau ten gyventi. Smelkėsi supratimas, jog kažkas tragiška vyksta mano gyvenime – negalėjau nė dienos būti negėrusi. Gyvenau apsisėsta minčių apie alkoholį – kaip gauti jam pinigų, kur nuspirti, kaip slėpti gėrimą. Sunkias fizines pagirias nustelbdavo dvasinės. Ilgokai guosdavausi, kad tereikia suimti save į rankas, ir košmaras baigsis. Netikėjau medikamentiniu alkoholizmo gydymu, buvau kodavusis – veltui! Du mėnesius gydymasi neurozių skyriuje sugebėjau keletą kartų prisigerti.

Išgėrusi vardan alkoholio išdavinėjau save, elgdavausi prieš savo dorovės ir moralės nuostatas. Dėl alkoholio palikau vaikus mieste už pusantro šimto kilometrų. Jaučiausi vieniša. Jutau gėdą, kalbę, niekinau, neapkenčiau savęs. Jaučiausi degraduojanti, bijojau tapti viena iš prie parduotuvės gėrimui pinigėlių prašančių moterų. Nematydama išėitės, nusprendžiau nusižudyti, – kaip ir mano tėvas. Maniau – tik mirusi galėsiu negerti. Po vieno man baisaus įvykio sąmoningai išgėriau techninio acetono. Mane rado daug greičiau nei tikėjausi. Toksikologinėj reanimacijoje po paros atgavusi sąmonę, vėl gėriau, jau ir odekoloną, losjoną, salicilo, skruzdžių spiritą. Delikatesas buvo pirmoji šalia vaistinės tarpuvartė išgerta valerijonų tinktūra. Išgėrus kamparo spirito, ištiko epilepsijos priepuolis. Pagirینگai tik man vienai visą naktį grojo simfoninis orkestras (iki tol nenumaniau, jog graži, rami muzika gali įvaryti tiek siaubo). Ne kartą per gatvęėjau nesidairydama, tikėdamasi greitos mirties. Pulti po nuo kalno besileidžiančio sunkvežimio ratais trukdė baimė: jei nežūsiu vietoje, tai kas man, gal ir invalidei, atneš alkoholio.

Nors tikėjimas Dievu nuo vaikystės buvo tik „drungnas“, pradėjau Jo šauktis. Likusi viena namuose atsiklaupusi ant kelių prašydavau: „Dieve, paimk mane iš čia, niekam, net sau aš nereikalinga“. Buvau „juodai“ atgėrusi apie 3 metus, man buvo vos virš trisdešimties, o tenorėjau vienintelės dangaus malonės – mirties. Pjoviausi venas, bet ir tąkart man sutrukdė.

Vieną rytą sugalvojau, atrodė, patikimą nusižudymo būdą, bet kažkodėl sėdau prie telefono. Paskambinau į tuometinę telefono informaciją 09 ir paklausiau, kam galiu skambinti alkoholizmo klausimu. Duotu „Paguodos“ telefono numeriu atsiliepusi moteris išsigando išgirdusi, kad noriu nusižudyti, nes jaučiuosi beviltiška alkoholikė. Ji primygtinai manęs prašė skambinti psichologui, psichiatrui ar narkologui. Nesitikėjau, kad jie gali mane suprasti, todėl dar kartą surinkau 09. Šįsyk juo atsiliepusi moteris pasakė Lietuvos anoniminių alkoholikų pradininko namų telefono numerį. Su jo žmonos pagalba radau šį žmogų darbe. Prisistatęs esantis alkoholikas, jis pakvietė mane į tą patį vakarą vyksiantį uždarą AA susirinkimą. Pamaniau, nusižudyti spėsiu ir vėliau, tad, drąsiai išgėrusi valerijono tinktūros buteliuką, surizikavau – nuėjau nurodytu adresu. Pirmasis susitikimas su AA nariais apstulbino ir sukrėtė: mane, visų atstumtą, dvokiančią alkoholiu, jie glaudė prie savęs. Vietoje pamokslavimo naujieji draugai man sakė: tu mums reikalinga.

Tuomet dar nesugebėjau įvertinti didžiulio Dievo stebuklo man – iš kur toji moteris galėjo žinoti iki tol niekur neskelbtą šio AA nario namų telefono numerį? 1991 metų rugsėjo mėnesį susirinkimai vyko vienintelėj AA grupėj „Aušra“, du kartus per savaitę.

Aš tebegyvenau su geriančiu alkoholiku, tad gėriau ir aš. Negalėdama liautis gerti, po kokio mėnesio atsiguliau į nar-

kologijos centrą. Nebeturėdama kur eiti, keletą mėnesių jame gyvenau. Dar po poros mėnesių užgėriau vėl, šįsyk dvidešimčiai dienų, bet nuo 1992-ųjų sausio 20 iki šiol esu blaivi.

Nustojusi gerti, neilgai buvau laiminga. Su mama lyg ir susitaikiau, tačiau ji dar keletą metų nuo manęs rakino kambarį, kuriame buvo sunešti vertingiausi daiktai ir alkoholis. Gerus metus dukra manęs šalinosi. Kaltės jausmas trukdė reikšti savo nuomonę apie vaikų auklėjimą.

Dėl savo gėdingos praeities AA grupėje jaučiausi kitokia. Jutau pagiežą Dievui – atsiuntęs tokią gėdingą ligą, Jis mane nepelnytai nuskriaudė. Buvau priklausoma nuo kitų nuomonės apie mane, ir neigiama visuomenės nuomonė apie moteris alkoholikes kliudė džiaugtis nauju gyvenimu.

Turėdama darbo knygelę su įrašu apie atleidimą už pravaikštas, nedrįsau ieškoti darbo. Mintys, jog jau niekada negalėsiu dirbti gydytoja, stiprino nevisavertiškumo jausmą. Sentaupų neturėjau, su mama gyventi nenorėjau (juolab tame mieste tuo metu nebuvo AA grupės), o įsigyti savo būstą atrodė neįmanoma. Sugadinti santykiai su savimi, Dievu, žmonėmis...

AA draugai savo pasakojimais teikė viltį, kad ir aš galiu tapti laiminga motina, dukra, žmona – laiminga moterim. Vienintelė tam būtina sąlyga – mano blaivybė. Lankydama AA susirinkimus, stengiausi juose dalyvauti klausydama, išgirsdama, kalbėdama apie save nuoširdžiai ir atvirai. Atsigręžusi atgal, matau daugybę situacijų, kai mano mylinčio Dievo buvau saugojama ir globojama. Tiek baisių įvykių reikėjo, kad pagaliau pripažinčiau savo bejėgiškumą prieš alkoholį. Stengiuosi pradėti ir baigti dieną su Dievu, prašau blaivybės ir dėkoju už ją.

Gal penkerius mano negėrimo metus dėl visų gyvenimo nesėkmių buvo patogiausiu kaltinti alkoholį. Deja, kai kurie klaidingi poelgiai kartojasi ir esant blaiviai. Vadinasi, jų prie-

žastys – mano būdo trūkumai. Dirbdama pagal 12 žingsnių ir 12 tradicijų programą supratau, jog ne aš buvau bloga, o blogi buvo mano poelgiai, už kuriuos privalau prisiimti atsakomybę. Palengvėjo, kai atlyginau skriaudas sau ir kitiems. Būdama laiminga blaivi alkoholikė, turiu galimybę grąžinti skolą už dovanotus gyvenimo metus – padėti dar kenčiančiam alkoholikui.

PAGIRINGI KLYSTKELIAI

GIMIAU IR AUGAU Kaune, Šančiuose. Mama buvo buhalterė, tėvas – paprastas darbininkas, turėjau dar penkeriais metais vyresnę seserį. Butas vieno kambario, be patogumų, tėvas dažnai išgėrinėjo, tad šilti, geri santykiai šeimoje buvo retenybė. Buvau silpnos sveikatos, jautrus, taigi greitai ir nepastebimai pasidaviau gatvės draugų įtakai. Pradinėse klasėse, o gal ir dar anksčiau, pradėjau rūkyti, mokslas sekėsi nekaip, kadangi daugelį pamokų praleisdavau su draugais. Tai ir lėmė, kad labai anksti patekau sunkiai auklėjamų vaikų įskaiton.

Namuose nei drausmės, nei priežiūros nebuvo, tad nenuostabu, kad atsirado ir išgeriančių draugų. Pradžia – nekalts alkoholio ragavimas, ruošdavom „sudėtinius“ pas draugus. Partiko, dariausi drąsesnis. Ėmėm vaikščioti į šokius ir dėl drąsos visada išgerdavome. Per spalio, gegužės šventes, bulviakasių dalyvaudavome visuose „renginiuose“, kur tik būdavo galima išgerti. Prasidėjo grupinis girtavimas, vagiliavimai, neblaivus dažnai pakliūdavau į miliciją. Susidėjęs su kitais, panašiais į save, ėmiau bėgti iš namų, buvau svarstomas nepilnamečių komisijoje ir gąsdinamas kolonija. Teko pabuvoti Vilniaus, Kauno, Daugpilio, Maskvos, Maikopo, Krasnodaro, Talino nepilnamečių priėmimo ir paskirstymo punktuose. Tiesiai iš septintos klasės suolo buvau išvežtas į Veliučionių specialiąją mokyklą (buvusi sunkiai auklėjamų vaikų kolonija). Čia susidraugavau su įvairius nusikaltimus padariusiais paaugliais. Už nepaklusnumą įmesdavo į bausmės izoliatorių ir žadėjo, kai tik sueis aštuoniolika, išsiųsti mane tiesiai į kariuomenę.

Būdamas ten „išsiugdžiau“ potraukį uostyti acetoną ar dažus, bet kauniečių „autoritetų“ perspėtas mečiau, – kad išsaugochiau tarp savų gerą vardą.

Dar nesulaukęs aštuoniolikos, su keliais draugais pabėgau. Pakeliui vagiliavome, įlįsdavom į namus šalia geležinkelio, pasiimdavome maisto, rūbų. Vienuose radome pinigų, už kuriuos nusipirkom padoresnius drabužius ir bilietus iki Leningrado. Iš ten traukiniu nuvažiavome į Taliną. Pinigai baigėsi, bet dar nusipirkom bilietus į katerį, kuris nuplukdė mus į kažkokią salą. Nužiūrėjome vieną namą ir, visiems išėjus, įlindome per langą, prisikrovėme maisto, įvairių daiktų. Tada patraukėme į uostelį prie katerio. Čia mus sulaikė, parplukdė į Taliną, bet iš nepilnamečių paskirstymo punkto išlaužė duris vėl pabėgome. Pasivogę dviračius bandėm pasiekti Lietuvą, bet jau buvo paskelbta paieška ir netrukus, dar Estijoje buvome sulaikyti. Šį kartą atsidūrėme Talino tardymo izoliatoriuje, bet už Lietuvoje padarytus nusikaltimus perkėlė į Lukiškių kalėjimą. Už vagystes mane nuteisė trejiems metams laisvės atėmimo bendro režimo kolonijoje ir išvežė į Pravieniškes.

Visa tai patyriau dar nenugalėtas alkoholio, bet jau būdamas „pakilime“. Po trijų mėnesių kolonijos režimas man buvo pakeistas laisvosiomis statybomis, tad atsidūriau Mažeikiuose. Pirmą kartą dirbau valdišką darbą ir gavau valdišką atlyginimą. Dabar potraukis alkoholiui pasireiškė visa jėga. Pirmą atlyginimą aplaistėme restorane, rytą darbe – žemaitišku alumi, o vakare vėl traukėm į „koldūninę“ alaus. Ir taip kasdien. Išgėręs už triukšmavimą ir vagiliavimą vėl pakliūdavau į miliciją, ne kartą – į blaivyklą. Man buvo tik devyniolika, o rankos jau drebėjo, naktimis negalėdavau užmigti. Ėmiau bijoti bet kokių garsų, nebesupratau, kas man darosi, apėmė neviltis. Mintys visą laiką sukosi apie tą patį: kaip „susireguliuoti“

išgerti. Nuolat įsiveldavau į muštynes. Kartą po šokių kažkas trinkelėjo kuolu per galvą. Be sąmonės išgulėjau iki ryto. Ryte nuėjau į polikliniką, paguldė į ligoninę. Čia pradėjau „taupyti“ raminamuosius vaistus, rydavau juos didelėmis dozėmis ir „kaifuodavau“ – to jau buvau pramokęs „zonoje“.

Įvyko tai, kas ir turėjo įvykti. Po vienuolikos mėnesių į darbą atvažiavo policininkai ir grąžino mane atgal į „lagerį“. Laiko, kurį praleidau statybose, neįskaičiavo į bausmės atlikimo terminą, tad vietoje trejų metų atsėdėjau ketverius. „Lageryje“ geru elgesiu nepasižymėjau, dažnai už alkoholio ir narkotikų – įvairių vaistų, aguonų, rūkomosios žolės ir kitko, kas sukelia bet kokią kvaitulį, – vartojimą buvau laikomas baudos izoliatoriuje. Bet tada nemaniau, kad turiu problemų dėl alkoholio ar narkotikų: atrodė, gyvenu kaip ir daugelis kitų. Tie, kurie viso šito nevartojo, man atrodė bailiai ir nesuprantami.

1974 metais išėjau į laisvę. Grįžtant į Kauną traukiniu – pasitikti atvažiavo mama – tankiai plakė širdis, jaučiau, kaip esu pasiilgęs ir myliu savo miestą. Tačiau žmonės čia gyveno ramiai ir visai nekreipė dėmesio į mane, nors mano jausmai buvo euforiški. Sesuo jau buvo ištekėjusi, vietos namie daugiau. Susitvarkiau dokumentus, po kelių mėnesių įsidarbinau baldų kombinate. Laisvalaikį praleisdavau pas seserį, jos šešuro sode prie Kauno marių. Viskas buvo gerai, norėjau gyventi tvarkingai, vengiau senųjų draugų. Bet po algos su bendradarbiais nuėjau į aludę, kur sutikau senus pažįstamus – vieni nuo mokyklos laikų, su kitais kartu buvome „lageryje“, Veliučionyse. Pajutau man rodomą pagarbą už nelaisvėj praleistus metus.

Išgėrinėti stengiausi labai atsargiai, bet po truputį vėl įjunkau. Darbe greitai susipažinau su mėgstančiais išgerti ir po darbo vis dažniau atsidurdavau aludėje, o vėliau – prie par-

duotuvės, kur rinkosi visi mano pažįstami. Nors ir dirbau, prasidėjo kasdienis gėrimas. Po vienuolikos mėnesių už jaunų mokinių praktikantų nugirdymą pasiūlė išeiti iš darbo „pačiam prašant“. Įsidarbinau „Audimo“ fabrike, bet po trijų mėnesių už girtavimą ir pravaikštas turėjau atsisveikinti ir su šiuo darbu. Prasidėjo ištisinis gėrimas – darbo neturėjau, slankiojau nuo vienos parduotuvės prie kitos. Kartą vakare pagiringi stovėjom „ant kampo“, trūko kapeikų buteliui. Paprašėme pro šalį ėjusio žmogaus. Tas nedavė, tad sumušėm, iškraustėme kišenes ir nuėjome gerti toliau. Žmogus atsipeikėjo, pranešė policijai, ši atvažiavo ir surinko mus visus. Vėl byla, vėl teismas. Gavau septynerius metus nelaisvės griežto režimo kolonijoje. Teko atsėdėti visą terminą. Per tą laiką neblaivus patyriau traumą darbe, netekau dviejų kairės rankos pirštų, gavau trečios grupės invalidumą.

Kai grįžau namo, tėvukas jau buvo miręs. Iš senojo namo mus iškeldino, mama gavo kambariuką Chemijos prospekte – name, pagarsėjusiame geriančių šeimų skaičiumi. Čia galėjai gauti išgerti vos išėjęs į koridorių. Man buvo paskirtas namų arešto režimas – po 22 valandos privalėjau būti namuose. Jei patikrinę nerastų, laukė baudos, o trečią kartą – laisvės atėmimas iki dvejų metų. Tai truputį ir prilaikė. Netrukus įsidarbinau ketaus liejykloje, bet po mėnesio už pravaikštas atleido. Įsidarbinau „Litekse“, čia irgi ištempiau tik mėnesį. Gėriau vis daugiau.

Įsidarbinau spaustuvėje, „pratraukiau“ gal porą mėnesių. Likęs be darbo vėl ištisai gėriau. Sėdėjau motinos išlaikomas, gėriau kasdien, viską, kas dega (odekolonas buvo prabanga). Prasidėjo haliucinacijos, nemiga, labai sunkiai atsigaudavau. Bandžiau negerti, nes jau pavargau, bet ką daryti – nežinojau. Kartą begeriant buvau sunkiai sužeistas. Vos spėjo išoperuoti

ir susiūti, kai ir vėl puoliau gerti. Žaizda pūliavo, bet ir tai manęs nesustabdė. Dažnai atsiguldavau į narkologijos skyrių. Sesers pažįstamo dėka antrą kartą įsidarbinau ketaus liejykloje. Užgėrimų periodais, kad neprarasčiau darbo, gelbėdavo nedarbingumo lapeliai, pats guldavausi į psichiatrijos skyrių „nuraminti nervų“. Vaistų veikiamas atsiguldavau. Įtariau, jog su smegenimis kažkas negerai, tiesiog jaučiau, kad esu kitoks nei kiti, ir nemačiau išeities. Tris kartus gulėjau neurologijos skyriuose. Žmona nesiskundė, kęsdama pažeminimus, mušimą, pinigų pragerimus. Padidėjo jos jautrumas, ir septynis kartus teko pagulėti kitoje psichiatrijos ligoninėje. Jai dar ten būnant, gydytojai privertė paduoti pareiškimą skyryboms.

Sesuo nuvedė mane į anoniminių alkoholikų susirinkimą. Mieste grupė veikė jau treji metai, bet aš to nežinojau. Manau, jog atėjau tuo laiku, kai jau nebuvo kur trauktis. Mane pasitiko žmogus su šypsena ir šiltu žvilgsniu. Prasidėjo susirinkimas. Buvo daug žmonių, visi sėdėjo ratu, o už stalo tas pats žmogus, kuris mane įleido; jis prisistatė: „Aš esu alkoholikas...“ Buvau nustebęs, nes iš jo drabužių ir veido taip neatrodė. Perskaitė įžangą, kaip tada supratau. Įdėmiai klausiausi, įstriogo keli žodžiai: „Lengvo kelio mums nepavyko rasti... mes stovėjome kryžkelėje...“ Pagalvojau: aš jokio kelio nežinau, o jie žino. Klausiausi, ką jie kalbėjo apie gėrimą, kančias ir neviltį, viską supratau ir stebėjausi: iš kur jie tai žino? Jaučiau nepaaiškinamą šilumą ir suvokiau, kad visi šie žmonės išgyveno tai, kas kelia skausmą mano širdyje. Bet jie apie tai šneka su šypsena, nesmerkdami. Pajutau mažytę viltį, jog dar ne viskas prarasta: jei aš čia ateisiu dažniau, sužinosiu, kaip atrasti kelią ir kaip juo eiti, ką daryti, kad nepaklyščiau. Tai atrodė sudėtinga, buvo neramu, ar man pavyks.

Per pertrauką, išklauses mano nerimą keliančių abejonių,

vienas grupės narys pasakė: „Tau reikia tik nepakelti pirmos taurelės ir išbūti blaiviam vieną dieną, pasisaugoti geriančio kolektyvo ir ateiti į kitą susirinkimą. Pabandyk, gal išeis. Man padėjo“. Man atslūgo: juk vieną dieną aš galiu iškentėti!

Kas pasikeitė? Lankydamas susirinkimus įsitikinau, jog esu iš tų žmonių, kurie negali kontroliuoti savo gėrimo. Jau nebeneriu sau meluoti ir bandyti to, kas išbandyta tūkstančius kartų.

Skyrybų taip pat nebuvo: su žmona susitaikėm ir tebegyvenam kartu. Darbe manimi pasitiki. Pradėjau mokytis gyventi ir tęsiu šį mokslą. Prabudo jausmai sau, žmonėms, gamtai. Dėkingumo, kurį jaučiu, žodžiais nenusakysi. Aš turiu teisę pasirinkti, kaip gyventi, ir gyvenimas įgavo prasmę. Jis nėra lengvas, bet gyventi įdomu. Aš esu alkoholikas ir turiu savo gimtąją grupę. Turiu tūkstančius naujų draugų, kurie padeda man gyventi blaivų, ramų ir tvarkingą gyvenimą. Nuo ano pirmo susitikimo man nė karto nebuvo kilęs noras išgerti. Ir taip – po vieną dieną – tęsiasi jau vienuolikti metai. Tai branginu ir priimu kaip Dievo dovaną, kurią galiu išsaugoti tik dalydamasis savo mintimis su kitais alkoholikais.

„TOKS POLICININKO DARBAS“

LIETUVOJE IR BUVUSIOJE Sovietų Sąjungoje (Rygoje, Leningrade) jau buvau išbandęs visus gydymo metodus, visus naujausius importinius vaistus, tačiau nuo gėrimo niekas manęs nesulaikė. Ir tikri gydytojai, ir visokie hipnotizuotojai, psichologai, ekstrasensai bei „šamanai“, pas kuriuos bent kartą jau buvau gydęsis, atsisakė toliau terliotis su manimi. Visų diagnozė buvo panaši: šitas „egzemplierius“ – nepagydomas, ir tokia „šlovė“, matyt, veikiai pasklido tarp jų. Tiesą pasakius, tokia diagnozė bei išvados manęs labai neliūdino: dabar visi pamatė ir įsitikino, jog aš ne šiaip sau pasileidėlis ar silpnavalis (tuo ypač tvirtai buvo įsitikinęs mano viršininkas) – vadinasi, tokia jau mano dalia, ir su tuo visi privalo susitaikyti. Tad prašau, kaip sakoma, „mylėti ir gerbti“.

Tačiau žmona, daug prisikentusi nuo ne tik šeimai mano elgesiu užtrauktos gėdos, vis dar neprarado vilties išgelbėti mane. „Ne dėl savęs ir juo labiau ne dėl tavęs tai darau“, – sakydavo būdama jau visai išsekusi. – „Į vaikus pasižiūrėk – negi nematai, nesupranti, kaip jiems reikia tėvo, kaip jie kabinasi į tave, net tokį prasmirdusį...“ Ir suorganizavo išvyką į Feodosiją, pas to meto stebukladarį – Dovženką, Aleksandrą Romanovičių.

Turiu prisipažinti, jog garsenybė įspūdžio man nepadarė, – o ji turėjo sukelti vien tik sudievinčios asmenybės pasirodymas salėje, kur stebuklo laukė daugiau kaip penki šimtai alkoholikų, suvažiavusių čia iš visos „plačiosios tėvynės“. Todėl, kai atėjo laikas „gauti“ blaivybę už taip toli nuvežtus pinigus, ir

seselė paklausė, kuriam laikui norėčiau užsikoduoti, atsakiau: „Visam likusiam gyvenimui!“ Tačiau jau Donecko stotyje, persėdęs į traukinį Lietuvos kryptimi, supratau, kad grįžęs namo vėl gersiu, – tik, žinoma, dabar jau „protingai“. Nes prisiminiau kitą seselės (ar gydytojos?) klausimą prieš „užkodavimą“:

– Kuo dirbate ar dirbote iki šiol? Žinoma, jeigu išvis dirbate...

– Kriminalinės paieškos operatyviniu įgaliotiniu, – atsakiau vos ne išdidžiai.

– Na, tada viskas aišku! – ištare ji taip, lyg pats Dievas būtų liepęs man nusigerti. – Jūs dar palyginti gerai išsilaikėte per šitiek tarnybos metų...

Vadinasi, aš ne pirmas „mentas“, atsidūręs čia, kur ieškoti išsigelbėjimo nevilties apimti žmonės suplaukia nuo Baltijos ir Juodosios jūrų, iš Krymo ir Kamčiatkos pusiasalių. Čia dirbantys specialistai, per savaitę „užkoduoiantys“ po pusę tūkstančio alkoholikų, tikrai žino, kaip žmonės nusirita iki tokios stadijos. Ir tos seselės (ar gydytojos?) posakis, jog dirbdamas kriminalistu aš „palyginti gerai išsilaikiau“, dar labiau sutvirtino mano paguodą: aš joks ligonis, joks alkoholikas! Aš tik dirbu tokį darbą, kuriame be degtinės niekaip neįmanoma išsiversti...

Beje, tai buvau girdėjęs ne kartą. Vos pradėjęs dirbti tuometinės milicijos vieno rajono kriminalinės paieškos skyriuje, kur tada dar buvo užsilikusių „frontininkų“, gavau pirmąją užduotį: surinkti iš po sofos tarą ir ją pardavęs parnešti pirmą butelį. Kol neužsuko kažkoks „tarybinis žmogus“ – taip vadinome tuos, kurie mėgdavo išgerti su pareigūnais ir juos vaišindavo. Ne iš karto atkreipiau dėmesį, kad po trumpos „penkiaminutės“ pas viršininką visų padalinių vadai rytais susibėgdavo į mūsų skyrių ir, prieš imdamiesi darbo, „perlauždavo“ kelis butelius. „Toks mūsų darbas“, – sakydavo. Ir iš

tiesų, priešgaisrinės inspekcijos viršininkas, neišgėręs pirmos stiklinės, nesugebėdavo motociklu net iš kiemo išvažiuoti. Kai pirmą kartą dalyvavau nužudyto žmogaus lavono skrodime, prieš pradėdamas pjaustymo procedūras patoanatomas liepė sanitarui šalia instrumentais apkrauto stalo padengti kitą, mažesnę – vaisėms. Susidaužėme iki pusės spirito pripildytomis stiklinėmis, ir patoanatomas, pastebėjęs mano sutrikusį žvilgsnį, lyg padrąsindamas ištare: „Nebijok, lenk! Toks jau mūsų darbas – pats matai“. Susiuvęs pirmą skystą bylelę, jaudindamasis užėjau pas prokurorą. O jis kažkaip atsainiai pasklaidė ją ir prieš pasirašydamas ištraukė iš stalčiaus pusę stiklinės „deficitinės“ degtinės...

Tačiau neturiu teisės kaltinti, kad tai jie, vyresnieji kolegos, išmokė mane gerti ir įtraukė į šį liūną: kriminalisto karjerą pradėjau jau turėdamas nemažą girtuoklio patirtį. Kas buvo vaikystėje ir paauglystėje, nebesuskaičiuosi, tik atsimenu, kad į kariuomenę mane išvežė visai „bejėgi“, įmetę į sunkvežimio kėbulą. Po kariuomenės „pagal komjaunimo kelialapį“ patekau į vidaus reikalų organus ir, porą savaitių „pasistažavęs“ pas patyrusius darbuotojus, iškart buvau paskirtas į vieną bažnytkaimių apylinkės inspektoriumi. Visi vadino viršininku, rodė pagarbą, mylėjo ir... vaišino. Atsisakyti nemokėjau, nenorėjau „atitrūkti nuo liaudies“, pasirodyti esąs biurokratas. Ir prasidėjo ne tik svaiginantis, bet jau ištisai apsvaigęs jaunas gyvenimas! Teritorija buvo didelė (dvi sustambintos apylinkės), bravorų daug, surasti juos sekėsi – padėdavo „šnipštukai“, su kuriais paskui „naikindavom“ konfiskuotą degtinę.

Man atrodė, esu visų mylimas ir gerbiamas. Tačiau iš tokio „viršininko“ šaipėsi net tie, kurie viena ar kitais sumetimais stengdavosi įsiteikti, – bet tai supratau tik daug vėliau. Kartą sėdint „draugovės štabe“ vienas „aktyvistas“ parodė gatve

lėtai judantį vežimą: „Patikrink jį, tai jis Rapolui naminę pristato“. Nors buvau jau „apšilęs“, tačiau darbingas ir energingas, bemat atsidūriau gatvėje. Išvydęs uniformuotą pareigūną važnyčiotojas klusniai sustabdė arklį, tačiau man užėjo noras pajuokauti. „Ar tik nebūsi paėmęs? – klausiu pagyvenusio vyro. – Štai paprašysiu papūsti ir atimsiu teises“. – „Ką jūs, viršininke! Nė minties tokios neturėjau“, – teisinosi žmogelis. „Tada tamstos arklys „prilupęs“, antraip iš kur tokia smarvė? Va, patikrinsiu ir vis vien nubausiu!“ – „aiškinau įstatymus“ atlaidžiai besišypsančiam žmogui, bandydamas įsprausti arkliui tarp lūpų nuo alkoholio pažaliuojančią ampulę.

Matydami tokį vaizdelį juokais leipo ne tik draugovininikai, bet ir visa kolūkio kontora, visa gatvė. Į dantis nuo to žmogaus negavau turbūt tik todėl, kad jo vežėčiose po dobi-lais iš tiesų buvo paslėpti bakeliai su namine. Kai iškrovėme juos kontoros kieme, paaiškėjo, jog neturiu pasiėmęs protokolų, ir teko grįžti namo. Girdint pačiam kolūkio pirmininkui, griežtai prisakiau draugovės vadui saugoti krovinį ir prižiūrėti, kad niekur nedingtų važnyčiotojas, bet grįžęs po pusvalandžio nieko neberadau, ir niekas nieko nežinojo, kaip ir kas čia buvo atsitikę... Be abejo, informacija apie šį ir kitus panašius nuotykius žaibiškai pasiekdavo rajono vadovybę, bet tik kartą buvau švelniai pabartas. O rudenį mane išsiuntė į karininkų mokyklą. Maniau, kad to nusipelniau savo darbu, tačiau vėliau sužinojau, jog viršininkas tik džiaugėsi tokiu būdu atsikrėtęs nepageidautinu tapusio „kadro“.

Ir operatyvinis darbas sekėsi man neprastai, nors iš prigimties negalėjau pakęsti smurto, melo ir visokio kitokio žmogiškojo mėšlo, kuriame dabar tekdavo maudytis nuo ryto iki... kartais ir iki kito ryto. Po penkerių metų buvau paskirtas viršininko pavaduotoju operatyviniam darbui – tai antrasis pa-

gal svarbą pareigūnas rajone. Nors mokiausi dar tik trečiame aukštosios mokyklos kurse, ir antpečius puošė tik trys mažos žvaigždutės, tuo metu šių pareigų jau seniai laukė du majorai su aukštosios mokyklos baigimo „rombais“ ant krūtinės. Bu-vau įsitikinęs, jog mano sėkmės laidas – degtinė. Jei nebūčiau gėręs su visais, visur ir visada, nebūčiau galėjęs „susemti“ nusikaltėlių ir išaiškinti nusikaltimų, nebūčiau įgijęs ryšių ir pažinčių, kolektyvo palaikymo, būčiau likęs tik sausa, pilka kanceliarijos žiurkė. Įsikaliau į galvą, jog tik tokiam darbui esu sutvertas ir jokio kito niekada negalėčiau dirbti.

Beje, toks darbas leisdavo pateisinti gėrimą. Dažnai mane prikeldavo iš lovos vidurnaktį, dažnai grįždavau paryčiais, kar-tais ir visai namie nepasirodydavau. Žmona privalėjo tikėti, jog visą tą laiką surija darbas. Nors viršininkas ne kartą sakė: „Ir kaip tu nebijai kelias naktis prasivalkiojęs grįžti namo? Aš retkarčiais po dvyliktos parsirandu, ir tai miegu vieną akį pra-merkęs, kad kočėlu per galvą negaučiau“. – „Bepigu tau, – sakydavau, – tu viršininkas. O man juodą darbą tenka atlikti, rezultatus ministerijai duoti“. – „Ką, tavo pareigos blogos, gerti verčia? – klausdavo. – Pasižiūrėk, tavo operatyvininkai daug mažiau geria“...

Vadovo pareigos iš tiesų reikalavo korektyvų: tekdavo dažniau būti viešumoje, susitikti su atsakingais asmenimis, o įprotis gerti liko toks pats. Ypač nemalonu būdavo rytais, kai tekdavo bausti girtuoklius ir chuliganus, o išleisdamas juos iš skyriaus privalėdavau dar ir perskaityti paskaitą apie alkoholio žalą bei moralę – juk kartais policijoje pernako-vusių asmenų būryje šmėkšteldavo veidas, vakar matytas ko-kioje nors lindyne...

Nežinia, kada ir kuo viskas būtų pasibaigę: karjera tikrai jau greitai būtų nutrūkusi, o gal ir gyvenimas nulūžęs. Jėgos

paskutiniaisiais metais seko jau ne dienom, o valandom, darbai ilgam strigdavo, bendradarbių žvilgsniuose vis dažniau pastebėdavau užuojautą. Čia dar laikai pasikeitė: ne tik uniforma, bet ir darbo specifika, kadrai, nebeliko senų „tradicijų“. Liko tik nenugalimas potraukis gerti.

Šiandien net ir tie darbuotojai, kurie nėra man tiesiogiai pavaldūs, iškilus sudėtingesnei situacijai stengiasi susirasti mane, o ne tiesioginį viršininką. Jie žino, kad bet kuriuo paros metu ras mane blaivų, logiškai mąstantį, pasirengusį patarti, padėti rasti sprendimą. Jaunesni darbuotojai net nežino ir neįsivaizduoja, kad aš kažkada gėriau. Nors ir šiais laikais visai negeriantis „mentas“ – balta varna, tačiau kai gyveni be kompleksų, su niekuo nekonfliktuoji, tai niekam ir nekliūni, niekas nesistengia „prisikasti iki teisybės“, kodėl negeriu. Kaip ir AA grupėje, kurią lankau jau ne pirmus ir ne trečius metus ir kur radau išsigelbėjimą, niekas nežino, kad aš – „mentas“. Niekas čia to neklausė, nereikalavo anketinių duomenų, kaip ir aš niekada neklausinėjau, ką dirba šalia manęs sėdintis negeriantis alkoholikas. Tiesa, sutikau čia vieną seną pažįstamą. Tik mudu du žinome, kad jis kažkada „sėdo“ už sunkų, bet beprasmį nusikaltimą, ir kad tai atsitiko „su mano pagalba“. Pasikalbam kartais vieni du ir prisimenam: ko žmogus nepridarai per tą degtinę!

Tada, kai važiauvau ieškoti pagalbos į Feodosiją, buvau įsitikinęs, jog dėl visko kaltas „toks darbas“. Nes nė girdėt nebuvau girdėjęs, kad yra Lietuvoje AA draugija ir viską paaiškinanti 12 žingsnių ir 12 tradicijų programa.

APSNIGTOS LYSVĖS

VIS BANDŽIAU SUSKAIČIUOTI savo gėrimo „stažą“. Gal manyje tai jau buvo užprogramuota iš prigimties? Juk augau alkoholikų šeimoje. Motina su tėvu išsiskyrė, kai buvau visai maža. Vėliau ir ji pradėjo vis dažniau išgėrinėti. Kai gimė sesuo, namuose tapau visai nereikalingu sutvėrimu. Brolį mama mylėjo – jis buvo pirmagimis, seserį dievino patėvis. Tapau labai uždara, jautriai reaguodavau į barnius ir muštynes. Globojau seserį – gal, tiksliau pasakius, auginau – motiniškai, juk pati nejutau šilumos ir meilės iš motinos. Jaučiausi vieniša. Draugų į namus nesikviesdavau, nes niekad nežinojau, ką ten rasiu... Be to, gyvenome nedideliame mieste, kur visi vienas kitą pažinojo. Vienintelis žmogus, kuris mane labai mylėjo, guodė ir už mane meldėsi, buvo mano bobutė. Ji žinojo, kad jos dukra geria. Saugi, mylima ir reikalinga jaučiausi tik su bobute.

Pirmą kartą apsvaigau būdama gal kokių 15 metų. Radau namuose po išgertuvių pusbutelį vyno ir su drauge jį išragavom. Pasijutau linksma, iškalbinga, atsipalaidavusi.

Vidurinę baigiau gana prastai – nebuvo nei noro, nei sąlygų gerai mokytis. Niekam nerūpėjo mano pažymiai, svarbiausia, kad dėl mano blogo elgesio mama nebūtų kviečiama į mokyklą. Girta motina ne kartą buvo išvijusi iš namų, – niekam apie tai neprasitariau.

Baigusi prekybos mokyklą, gavau bendrąbutį ir darbą kitame mieste. Pasijutau žmogus, galėjau nemažai sau leisti. Apie mane prisiminė motina – juk uždirbdavau pakankamai.

Dirbau dideliame kolektyve, dažnai būdavo švenčiami gimtadieniai, vardadieniai ir pan. Pasitaikydavo ir „pratęsimų“ po „tarnybinio“ baliaus. Rytai, dar nepradėję dirbti, atsidarydavome šampano ar stipresnio gėrimo. Gal šitaip ir įsivažiavau. Buvau be galo maloni pardavėja, visada besišypsanti, mandagi, bet nuolat bijojau „valdžios“. Reikėjo kažką keisti. Ir aš pakeičiau pavardę. Nemylėjau savo vyro, mano vedybos gal buvo kerštas mylimam žmogui už išdavystę. Gimus dukrai, išvažiavome gyventi į kaimą. Nusipirkome sodybą ramioje vietoje ir manėm – dabar tai jau gyvensim! Tik neilgai taip atrodė. Dirbau daug ir sunkiai, o vyras nelabai stengėsi. Dažnai girdėdavau priekaištus, kad mano artimieji geria, o aš stengiuosi jiems padėti. Vis dažniau ieškojau progų išgerti. Mama atsikraustė pas mus, padėjo man ūkyje. Mudvi paslapčiom išgerdavom kokį buteliuką, eidavom į talkas pas kaimynus. Po talkų pasivašindavom vis daugiau. Išsiskyriau su vyru. Buvau gan patraukli, ir mano gyvenime atsirado kitas vyras. Su juo pradžioje sutarėm visai gerai. Motina pradėjo kištis į mūsų gyvenimą. Vyras vis dažniau užgerdavo, nepareidavo namo. Man jau tapo tikrai sunku su trim vaikais ir už sienos „ošiančiais“ giminaičiais. Pradėjau išgėrinėti ir viena – taip palengvėdavo. Eidama ravėti ar prie šieno pasiimdavau atsigerti ne vien alaus, o kartais sunkiai ir pareidavau. Vyras buvo nesveikai pavydus, vis dažniau mane sumušdavo, vaikščiojau su mėlynėmis. Mama pergėrusi vis grasindavo jam mirtimi. Visi aplinkiniai įžvelgė tragediją, tik mes nenorėjom to pripažinti. Gerdavau daug ir ilgai, barėmės, mušėmės. Vaikai, kaip tada maniau, buvo prižiūrėti, apskalbti ir pamaitinti. Tačiau taip nebuvo. Tekdavo bėgti su jais ir iš namų, slėptis nuo įsisiautėjusio vyro pas kaimynus ant šieno.

Daugiadienės vis dažnėjo ir ilgėjo. Ne visuomet galėdavau

atsisakyti išgerti. O nenorėdama pasirodyti, paslapčia nusi-pildavau sau arba išgerdavau keletą gurkšnių tiesiai iš butelio.

Motinai padarė gerklės operaciją – jai buvo vėžys. Ji dar labiau ėmė gerti, matyt, iš nevilties ir beprasmybės. Vienų iš-gertuvių metu ji įgyvendino savo ketinimus – mano ir brolio akivaizdoje nudūrė mano vyrą. Tai buvo košmaras, iš kurio niekaip negalėjau pabusti. Buvo be galo sunku – praradau du brangius žmones. Policijos pareigūnai nenorėjo tikėti, kad ne-didukė pensininkė galėjo nužudyti petingą, beveik dviejų met-rų ūgio vyrą. Todėl įtarinėjo brolių, o labiausiai – mane. Aš ne-galėjau pakelti akių – iš gėdos, skausmo, dėl apkalbų. Dabar nebegalėjau pasirodyti išgėrusi, nes vyro giminės dairėsi į jo vaikus ir laukė tinkamos progos. Beveik visada turėdavau na-muose alkoholio. Išgerdavau vėlai vakare, kai vaikai miegoda-vo, tada verkdavau ir gailėdavau savęs. Gailu buvo žiūrėti ir į motiną, jos kančią, kai mano vaikai priedavo ją apkabinti. Ne-žinau, kas mane buvo labiau užvaldęs – neapykanta ar gailestis. Vos po kelių mėnesių ji mirė. Po laidotuvių pasijutau vieniša. Brolis labai skausmingai išgyveno. Nusiraminiimą rasdavau tik stiklėlyje, gal tiksliau – butelio dugne. Visi mane guodė ir gailė-josi, o man tai buvo labai patogu. Gėriau baisiai. Lindau į sko-las. Jau nelabai kas norėjo skolinti, pilstuką ėmiau skolon, o gavusi pašalpas atiduodavau. Apie tris keturis mėnesius gyve-nimas buvo baisus jovalas. Nespėdavo keistis kompanijos, nie-kas neberūpėjo. Vaikams ne visuomet būdavo paruošta valgyti. Į mokyklą vyriausiąją mergaitę šiaip taip išleisdavau. Ir niekad nepamiršiu jos maldaujančių akių ir žodžių: „Mamyte, šian-dien jau negerk“. Tačiau pati netikėjau savo atsakymu...

Vieną rytą ėmiau klykti iš siaubo. Lauke sniegas – o mano daržai nenuimti. Bet baisiausia – galvijai ganykloj! Sniegas grei-tai nutirpo, bet apylinkėje kalbos ilgai netilo.

Eilinio gėrimo metu susipažinau su vyru ir su juo „sumetėm sportbačius“. Pradžioje lyg susiėmiau, atsirado truputis vilties. Bet neilgam. Jam su manim buvo gan neblogai – pavalgęs, apskalbtas, išgėręs, ir moteriškė prie šono. Greitai baisiausiai prasigėrėm. Pardaviau karvę, atidaviau skolas už gėrimą ir vėl įlindau į skolas. Nelabai buvo ką valgyti, vaikai apleisti, namuose netvarka, smarvė. Tapau labai agresyvi, puldavau muštis ir su broliu, ir su draugu. Langai nuolat išdaužyti – mano darbas. Tapau kažkokiu monstru, bejausme būtybe. Negyvenau, tik egzistavau.

Į mamos mirties metines nėjau – buvau gerokai pagėrusi. Tą dieną sesuo iškviėtė socialinę tarnybą. Po jų vizito žinojau, kad turiu susiimti, bet jau negalėjau, neturėjau jėgų. Man atrodė, prieš mane nusiteikęs visas pasaulis. Tik buvo priešingai – aš visus ignoravau. Mane užvaldė pyktis, baimė, pavydas. Rytą, jei nuo vakar nebūdavo likę šimtgramio, vos sugebėdavau susišukuoti – drebėjo rankos, pykino, svaigo galva. Tai buvo baisus košmaras, iš kurio negalėjau, o gal ir nenorėjau pabusti.

Nežinau, kiek dar būtų trukęs šis siaubas, jei vieną dieną dukters nebūtų parvežusi mokytoja. Aš pramiegojau po drūto „pachmielo“ ir pavėlavau paimti jaunėlę iš mokyklos. Tuoju po mokytojos apsilankymo atvažiavo vaiko teisių tarnybos darbuotojai ir vaikus išsivežė... Tada jau negebėjau blaiviai mąstyti. Toliau gėriau, alkoholis jau manęs neveikė. Labai rimtai galvojau apie savižudybę.

Po dvylikos parų gėrimo – gėriau jau ne dienom, o nuolat – pagaliau įvyko stebuklas: aš, draugės dėka, išsiblaiviau, po keturių parų atgavau vaikus ir sutikau žmogų, kuriam – ir pati sau – pirmą kartą pasakiau, kad esu alkoholikė. Nuo tos dienos ir pradėjau gyventi.

Labai bijojau, jaudinausi, eidama į pirmąjį AA susirinkimą.

Bet jau po pirmosios jo dalies žinojau – vėl čia ateisiu. Ten buvo visai nematyti, nepažįstami žmonės, bet kažkodėl labai artimi, paprasti ir nuoširdūs. Dabar be šių žmonių neįsivaizduoju savo gyvenimo, be pokalbių su jais ar bent minčių apie juos. Į viską ėmiau žiūrėti kitomis akimis, gyvenimas tiesiog apsisvertė. Aš sužinojau, kaip gyventi su šia baisia, nepagydoma liga – alkoholizmu. Kad liga neprogresuotų, aš privalau tarsi gauti injekcijas – man tai anoniminių alkoholikų susirinkimai.

Dabar su vaikais sutariam puikiai, susigalvojam įvairiausių pramogų. Juk viskas kainuoja mažiau, nei pragerdavau. Dabar aš nežinau, kas yra baimė, neapykanta. Ir nejaučiu pasibjaurėjimo girtu žmogumi, man jo gaila – aš žinau, kaip jis jausis iš ryto. Esu girdėjusi posakį, kad tol nenorėsi gerti, kol prisiminsi savo paskutines pagirias. O aš jas prisimenu labai gerai!

Dabar aš blaivi, laiminga trijų vaikų mama. Aš gyvenu. Normalų, visavertį gyvenimą.

RUGINUKĖ PAMIŠKĖS KAIME

IŠ PIRMO ŽVILGSNIO mano gyvenimas niekuo nesiskiria nuo visų kitų mūsų kategorijos žmonių, bet, gerai įsižiūrėjus, kaip ir kiekvieno žmogaus, jis šiek tiek kitoks.

Gimiau aš mažame Žemaitijos miestelyje Kretingoje. Gimiau, atrodo, niekam nereikalingas, nelaukiamas ir ne laiku, gimęs svėriau tik 1,1 kilogramo. Kadangi buvau nelaukiamas ir nereikalingas, būdamas vos penkių dienų amžiaus patekau pas visai svetimus žmones. Nuo tada nutrūko mano giminystės ryšiai, ir, matyt, galutinai. Gimdytoja su savo draugu perleido mane svetimiems žmonėms, spiriami turbūt savų problemų ir dar tikėdamiesi, kad aš vis tiek neišgyvensiu. Sako, kad vyko kažkokios derybos, kad mano biologinis tėvas kažkiek pamokėjo naujiesiems mano tėvams, – tai ne taip svarbu. Atsikratę manęs, gimdytojai iš Lietuvos dingo. Bėgo, atrodo, ne tiek nuo manęs, kiek nuo rusų okupacijos: tėvas su savo šeima lyg ir į Australiją, motina su savo tėvais – į Ameriką. Aš likau augti kaime, svetimoje vargingoje šeimoje, kur, be manęs, buvo dar septyni jų pačių vaikai.

Guostis, kad buvo blogai, būtų nuodėmė, nes vis dėlto jie mane, paliegėlį, užaugino. Jeigu ir kentėdavome nuo labai nervingo ir išgeriančio tėvo, tai kentėdavome visi, net ir suaugusieji. Gyvenome vargingai. Šeima buvo tikinti, religinga, tai įskiepijo ir man. Kol brendau, iki pat išeidamas į sovietų kariuomenę lankydavausi bažnyčioje. Jaučiau žmogišką atsakomybę prieš Dievą ir kitaip net nepagalvodavau.

Nuo pat mažens iš kitų šeimos vaikų išsiskyriau gabumais

moksliui. Penkerių metų laisvai skaičiau ir rašiau lietuviškai ir net rusiškai – tuo metu kaime tai buvo beveik neįtikėtina. Juk buvo pokario metas, ir dar kaimas. Net iš aplinkinių kaimų ateidavo pasiklausti, kaip aš skaitau laikraščius ar parneštas iš mokyklos bibliotekos knygas. Visi man pranašavo puikią ateitį. Mokykloje irgi sekėsi išskirtinai. Pirmoje klasėje pabuvau tik vieną dieną.

Dievas apdovanojo gabumais, tačiau aš pats paskubėjau įgyti neigiamų savybių. Visų rodomas dėmesys nuo pat mažens ugde mano puikybę, savanaudiškumą, gobšumą, pavydą. Gal kai kurias iš tų ydų atsinešiau gimdamas, bet daugiausia jų atsirado, kai tik pradėjau suvokti, kokį dėmesį man skiria kiti žmonės. Mokytojai girdavo. Namuose, vos kas ateidavo, tuoj būdavo siūloma paklausti, kaip aš skaitau. Tapau maža bjauria ir egoistiška asmenybe. Ir ta bjaurastis sekiojo ir tebesivaiko mane iki šiol. Jokia pranašystė nepasitvirtino, jokia ateitis šviesioji neatėjo. Savaimė ji neateina. Mokykloje tapau tinginys, pasipūtėlis ir išdykėlis. Baigiau viso labo 7 klases – daugiau ten ir nebuvo galimybės baigti. Kaip minėjau, šeima gyveno vargingai. Niekas iš savųjų nebuvo leidžiamas į jokių mokslus, o ką jau kalbėti apie mane. Kai sukako keturiolika, mano mama (taip dabar ir vadinsiu tą, kuri užaugino), aš ir dar du jos vaikai persikėlėme į kitą kaimą, į pamiškę. Griežtasis tėvas jau buvo miręs, mama ištekėjo už kito našlio. Ten pirmą kartą pamačiau, kaip smarkiai geriama ruginė – ne tik suaugusiųjų, bet ir mano bendraamžių.

Tą dieną naujojoje vietoje kaip tik ir buvo išgertuvės. Viskas vyko gamtoje, sode. Žmonių prisirinko ir kviestų, ir nekviestų. Pirmą, kas krito į akis, buvo dviejų mano amžiaus paauglių elgesys. Atėjo jie nekviesti, sėdo ant žolės ir kartu su visais suaugusiaisiais gėrė. Mačiau, kokie jie buvo girti, kaip rūkė.

Man buvo šlykštu į juos žiūrėti. Kad ir kaip keista, aš irgi prisigėriau. Smarkiai, vienas pats. Kodėl? Nežinau. Iš gimdytojų atsineštas potraukis alkoholiui ar puikybės manija – neišsiskirti iš kitų, tiksliau, neatsilikti nuo tų nepažįstamųjų? Tai man ir dabar mįslė. Juk nuo mažens man buvo skiepijamas padorumas. Nerūkančius ir negeriančius aš gerbiau ir net laikiau protingais, išmintingais. Na, kitokiais nei kiti.

Tačiau nuo to laiko, kai atsidūriau šiame pamiškės užkampyje, prasidėjo mano bendravimas su alkoholiu. O juk man buvo tik keturiolika! Ruginukės čia buvo pilna, kiekviename name. Ji buvo ir verslas, ir pragyvenimo šaltinis. Gamindavo ir veždavo į Klaipėdą, į „taškus“. Netrukau susipažinti su tais dviem bendraamžiais. Troškimas dominuoti vertė mane kuo greičiau „išmokti“ gerti ir rūkyti. Gėda buvo prisipažinti, kad atgulus išgėrusiam viskas skrieja aplink ir svaigsta galva. Stengiausi iš paskutiniųjų įveikti tą „negalią“, nes mano draugams to jau nebebūdavo. Nuo šešiolikos pradėjau dirbti įvairiose kontorose. Tais laikais specialistų nelabai buvo, tai teko padirbėti ir kolūkio raštinėje, ir pieno priėmimo punkte, ir lauko bei fermos brigadininku. Mat vietinių žmonių akyse atrodžiau labai jau „gramatnas“. Žodžiu, į kariuomenę išėjau išmokęs „visą programą“: bendrauti su žmonėmis, su alkoholiu ir su nikotinu. Neretai išgirstu, kad kažkam reikėdavo išgerti dėl drąsos, – man reikėdavo, nes tiesiog reikėdavo. Gėriau su bet kuo ir bet kaip. Su vyrais – tai su vyrais. Po stiklinę – tai po stiklinę. Užsirūkyti – tai užsirūkyti. Jokių problemų. Tokį įvaizdą ir likusį savo gyvenimą – brandų, savarankišką, būtiną. Kitokio supratimo ir neturėjau. Niekas manęs nekontroliavo, niekas nemokino.

Kariuomenėje sekėsi neblogai. Gebėjimas prisitaikyti neliuko nepastebėtas. Toks kaip tik tikau visokiems politrukams.

Po tarnybos parvažiavau tiesiai į Klaipėdą. Ėmiau dirbti statybose. Dirbti ir gerti. Gėriau su progom ir be progų, nes patiko ir labai norėjosi. Pirmaisiais metais priglaudė „sesuo“, su kuria kartu augau, tad ten per daug gerti privengiau. Kadangi ji neėmė pinigų nei už butą, nei už maistą – apsirengiau, pasi-puošiau. Bet baigiantis metams buvau išvartytas – girtas sumušiau jos vyrą. Atsidėkojau už gerumą.

Išėjau į bendrabutį, kur per metus įstengiau nusipirkti tik vasarinius marškinius už 8 rublius! Ir tuos įsigyti privertė būsimoji žmona. Dvidešimt penkerių vedžiau. Būsimąją žmoną daug kas atkalbinėjo. Ji suprato, kad ne pyragai bus su manim, bet manim tikėjo, na, ir „reikalas“ spyrė. Kurį laiką man sekėsi pateisinti jos pasitikėjimą. Daug dirbau, susitaupėm pinigų. Gavom trijų kambarių butą. Bet... Aš ir mano organizmas vis labiau ir labiau reikalavo alkoholio. Atėjo metas, kai darbe gerdavau kasdien. Namie ne visada išeidavo. Kol dar į namus normaliai parnešdavau pinigus, mano gėrimas buvo toleruojamas. Jokių nusiskundimų kitiems, jokių priekaištų man. Bet ilgai taip negalėjo tęstis. Žmona, pratusi gyventi be ypatingų nepriteklių, palengva ėmė tai just. Vaikai – jų buvo du – auga. Išlaidos didyn, o pajamos... pajamos mažėja. Atsirado būtinybė ne tik nebenešti visų pinigų į namus – ėmiau mažiau ir uždirbti. Prasidėjo nesutarimai, skambinimas visais varpais visiems – giminėms, kaimynams, darbovietai. Pateisinamas nepasitenkinimas. Ir jokios išeities. Prasidėjo pravaikštos, svarstymai darbuose ir daug daug visokių nenumatytų nemalonumų. O kaip aš galėjau numatyti, jeigu nebesugebėjau nei mąstyti, nei teisingai vertinti savo padėties – ir šeimoje, ir darbe.

Žmona įkalbėjo atsigulti į narkologinį gydytis. Po ilgų dvejonių sutikau. Mintyse svajoju: gal pagydytis, ir vėl gėrimas

bus linksmas ir be jokių pasekmių. Dabar dažnai pagalvoju: kodėl aš, turėdamas tiek pijokų „draugų“, nė sykiu nebuvau girdėjęs nei apie alkoholizmą, nei apie gydymą. Absoliučiai jokios informacijos ta tema. Visiškas naivumas. Niekio konkrečiau apie tai, atrodo, nežinojo ir mano žmona, nes kai grįžau iš gydymo įstaigos ir mėginau kurį laiką negerti, ji ėmė priekaištauti: koks čia gyvenimas, jei žmoniškai negalime nė svečiuose pabūti?

Taigi pirmą kartą grįžęs iš narkologinio negėriau beveik metus. Negėriau ne todėl, kad teisingai supratau savo padėtį. Ne. Labai mane žemino tas buvimas ligoninėje, pažymos nešimas į darbovietę. Tai buvo baisu. Pažyma: lėtinis alkoholizmas, II stadija. Užgėręs vėl tuoju pat buvau nusiųstas į narkologinį. Ir tuoj pat, po kelių savaičių, gavau kvietimą į teismą dėl skrybų. Išskyrė greit: jokių pateisinamų priežasčių. Kur esi, ir ne pirmą kartą? Teisėja, prisimenu, pasakė: žiūrėk, kur nusirisi. Pagalvojau labai išmintingai: nebegersiu. Aš jums visiems įrodysiu, kaip galima gyventi be tos raganos.

Deja. Tai buvo tik rausvos iliuzijos.

Ištisus keturiolika metų – nuo 1980 iki 1994 – truko pats tragiškiausias mano gyvenimo laikotarpis. Per tą laiką pabuvau ir Vilniaus priverstinio gydymo įstaigos gyventoju, ir apie dešimtį kartų vietinės Klaipėdos gydymo įstaigos pacientu, ir gatvės vyruku, kaip mėgau save vadinti. Taip, per tuos keturiolika metų patyriau, kas yra pragaras. Nebesugebėjau orientuotis gyvenime, negalėjau mąstyti. Iš pradžių su narkologinio pagalba dar sugebėdavau (tais laikais, jeigu atsiguldavai „gydytis“, neatleisdavo iš darbo) kurį laiką išsilaikyti darbe, tačiau paskutinius keletą metų ir tai nebepavyko. Porą kartų mėginau išeiti iš gyvenimo – ir to neįstengiau tinkamai padaryti, gal nelemta buvo. Pamenu, po reanimacijos ligoninėje

perkėlė į bendrąjį skyrių, ir gydytoja manęs paklausė: „Negi tu neturi nei giminių, nei artimųjų? Tau reikalingas stipresnis maistas“. Ir dar pridūrė: „O juk tave sesutės atpažino. Sako, kažkada esi gulėjęs, bet buvai visai kitoks“. Ką galėjau pasakyti? Tylėjau. Išgydė. Išėjęs iš ligoninės tą pačią dieną prisigėriau – sutikau buvusį bendradarbį, kuris vos mane atpažino, – iš gailėsčio prigirdė. Ir vėl beprasmiškos dienos, bemiegės naktys... Sėdžiu, būdavo, anksti rytą ant suoliuko prie parduotuvės, kažko laukdamas, o ašaros byra žiūrint kaip žmonės skuba į darbą, šnekasi, juokauja. Arba eina su šeimom. O aš?! Nereikia.

Apie 1992 metus narkologiniame mus aplankė žmonės iš AA. Tai buvo grupė vilniečių ir žmonių iš Amerikos. Nieko nesupratau, bet pavydėjau jiems. Drąsūs, laimingi, savimi patikintys. Su gydytojais drąsiai šnekasi, o aš? Aš ir sanitarės bijodavau. Dar keletą sykių lankėsi žmonės iš AA draugijos, ir kiekvieną kartą, nors nelabai ką suprasdavau, jie įžiebdavo vilties kibirkštėlę, kad gal ir aš galiu dar gyventi.

Ir štai 1993 metų kovas. Eilinį kartą man gulint „gydykloje“, viena amerikietė ir vilniečių, gal ir kauniečių, grupė pakvietė mus, norinčius steigti Klaipėdoje anoniminių alkoholikų grupę. Nuėjau nedvejodamas, nes kažko tikėjausi. Bet ko, tik ne to, ką turėjau. Pasisekė. Esu labai dėkingas amerikietei anoniminei alkoholikei už nuoširdžią pagalbą, už patarimus. Pirmą kartą gyvenime ėmiau suvokti, kad esama žmonių, kurie negeria. Kad galima ir negerti! O svarbiausia – sužinojau, kas tai yra alkoholizmas, kad tai liga. Iš karto viską „supratau“. Triumfavau. Apėmė euforija. Negerisiu ir viskas. Deja, po septynių blavių mėnesių vėl užgėriau, prieš tai labai siutęs ant vieno užgėrusio. Kaip šitaip galima? Jeigu jau esi grupėje, tai užgerti nebeįmanoma. Koks buvo mano naivumas! To-

liau buvo išblaivėjimas ir po septynių mėnesių – vėl užgėrimas. Įsiminė tada mūsų grupės pradininkės žodžiai, pasakyti narkologiniame: „Ar tau taip labai patinka čia būti?“ Dešimt metų praėjo, o tuos jos žodžius prisimenu. Bandau analizuoti anuos savo užgėrimus. Kur priežastis? Atrodo, taip norėjau būti blaivus. Taip, blaivus būti norėjau, bet troškau ir mėgautis visais gyvenimo malonumais. Niekaip nesisekė suprasti, kad ne visiems vienodas skirtas gyventi gyvenimas, kad man reikia rinktis: arba gyventi teisingai, arba leisti sau nukrypti nuo man skirtų normų. O tokių nukrypimų pasekmės alkoholiui žinomos.

Po paskutinio užgėrimo, o jis buvo jau trečias ir atėjo po dvejų metų blaivybės, manyje lyg kas pasikeitė. Tai buvo Dievo dovana. Aš ėmiau domėtis programa, Žingsniais. Pradėjau galvoti. Manyje prabudo supratimas apie sąžinę. Gal įvyko tai, kas turėjo įvykti. Aukštesnioji Jėga pagailėjo manęs. Pagailėjo mano absurdiško, kankinančio, beprasmiško ir savižudiško gyvenimo ir pravėrė akis ir ausis, kad pamatyčiau, kas yra tikras gyvenimas, kas yra žmogus ir kas esu aš. Pagaliau pradėjau suvokti, koks svarbus man yra Pirmasis žingsnis. Man pavyko. Supratau, kad Pirmąjį žingsnį reikia ne tik žinoti kaip tekstą, bet ir pajusti protu ir sąžine, ką jis sako. O ką jis man sako? Ką reiškia bejėgiškumas prieš alkoholį? Prisiminiau savo užgėrimus. Pirmasis. Užėjau su moterim į barą. Norėjau įtikti jai. Norėjau pavaišinti. Nupirkau jai kokteilį, o sau kavos. Kai išgėrėme, užsakiau dar kokteilį jai. Ir pasijutau toks silpnas, toks sutrikęs, apgailėtinas, bejėgis. Ir užsisakiau 100 gramų. Pasekmės – nei blaivybės, nei tos moters! Antras užgėrimas. Važiavau į susitikimą su nepažįstama moterim. Autobuse meldžiau, kad jos namuose nebūtų alkoholio ir niekas nepasiūlytų. O buvo. Ir ji buvo ne viena, o su drauge. Man užteko jėgų

tik pralemti: ar čia alkoholis? O kai jos sukikeno: o ką, gal tu alkoholikas? – aš stvėriau taurę. Pasekmės tos pačios. Nei blaivybės, nei moters. O juk Pirmąjį žingsnį žinojau atmintinai, ir kitiems cituodavau. Pradėjau ieškoti tų momentų, kada pasireikšdavo bejėgiškumas prieš alkoholį. Ir jų suradau labai daug.

Prisimenu įvykį Vokietijoje. Kieme gėrėme kavą. Iš namo išėjo mano draugė ir norėjo nufotografuoti. Žaibiškai atsistojau, padėjau kavos puodelį ir, pagriebęs nuo kito stalo tuščią alaus butelį, iškėliau jį į viršų ir pasiruošiau fotografuotis! Kodėl? Todėl, kad griebiau, kas man brangiausia. Ten sėdėjo vietinis anoniminis alkoholikas, buvęs blaivus jau 15 metų. Aš – 8 mėnesius. Jis mane pusę dienos kamantinėjo: kodėl, žmogau, atsižadėjai kavos puodelio, o gribei alaus butelį? Nes tai buvo svarbiausia, brangiausia. Tada pykau ant jo. Kokia nesąmonė. Aš tik pajuokavau. Tik dabar man tapo aišku.

Kitas atvejis. Ėjau į sūnaus vestuves. Vienas ėjau ir nervinausi. O kaip ten bus? Ar siūlys kas išgerti? Kodėl man tai buvo taip svarbu? Tai silpnumas prieš alkoholį. Juk mano sūnus yra beveik abstinentas, jis nėmaž nesuko galvos, kaip jam reikės negerti per savo vestuves. Pamenu, kaip jis visiems nusišypsojo ir pasakė: „Man negalima gerti“.

Ką blaivybė man davė? Visų pirma gyvenimą. Sveikatą, žmoniškumą, praregėjimą – aš pradėjau matyti, kas dedasi aplinkui, matyti, kiek yra nuostabių žmonių. Kiek grožio! Davė meilės pajautimą, sąžiningumą, ramybę, galimybę atsikratyti daugelio ydų, gebėjimą kontroliuoti savo mintis. O ką reiškia nebepatirti bemiegių naktų, pažeminimų, savęs praradimo pojūčio, fizinių ir dvasinių kančių! Juk visa tai buvo, ir to nebėra. O vaikų susigrąžinimas? Jie pradėjo tikėti manim ir net po truputį didžiujasi. Tiki, bendrauja ir nesigėdija turintys tėvą,

kuri kitados vengdavo ir gatvėje susitikti. Taip buvo tik todėl, kad aš, alkoholikas, nebesugebėjau gyventi padoriai. Todėl, kad alkoholis buvo mano palydovas, ir buvo išnykę viskas, kas padoru. Ir štai dabar esu visiškai kitoks. Kitoks net nei tada, kai dar nebuvo alkoholikas.

Labai norėčiau išlikti toks, koks esu dabar, norėčiau, kad nebegrižtų praeitis, – juk tada nebeliktų laiko nors iš dalies atsidėkoti, atsilyginti už tai, ką man dovanojo Aukštesnioji Jėga ir AA programa.

Šiandien trylikti metai, kai esu AA, ir devinti nuo paskutinės nelaimės, ar klaidos. Ir už tai dėkoju Dievui.

NEPLANAVAU TAPTI ALKOHOLIKE

KARTAIS GIRDŽIU SAKANT, kad mes niekada neplanavome tapti alkoholikais. Galvojau, kad galiu tapti priklausoma nuo rūkymo, bijojau tapti priklausoma nuo narkotinių medžiagų. Vienu buvau šventai įsitikinusi – kad niekada netapsiu alkoholi-
like. Maniau, kad aš neturiu to mistinio geno. Stebėjau savo gi-
minę – jie visi švęsdavo, pakeldavo stikliuką, bet nemačiau tarp
jų nė vieno alkoholiko.

Mano tėvai išsilavinę, turiu seserį. Tėtis buvo griežtas, truputį
autoritariškas. Namuose dažnai būdavo nekalbadieniai, tai kel-
davo įtampą. Bet augau gana linksma, draugiška ir be ypatingų
kompleksų. Ir mokykloje, ir giminėje savo sesei buvau rodoma
pavyzdžiu, įsivaizdavau, kad turėčiau tapti žvaigžde. Mokykloje
buvau aktyvi, nors nepersistengdavau. Dalyvavau įvairiose veik-
lose, skaičiau poezijas, vedžiau renginius. Paauglystėje svajojau,
kad sulaukusi trisdešimties būsiu ištekėjusi, turėsiu du vaikus,
nuosavą būstą, būsiu pabaigus psichologijos studijas, dirbsiu
pagal specialybę. Net būsimą vyrą aprašiau dienoraštyje. Turiu
pasakyti, kad iki atsiradimo Anoniminiuose alkoholikuose nė
viena iš tų svajonių nebuvo išsipildžiusi.

Baigusi mokyklą ir pradėjusi studijuoti (tiesa – ne tai, ką no-
rėjau), labai aktyviai įsitraukiau į visuomeninę veiklą. Didžiuo-
davausi, kad renginyje galiu vaikščioti su brendžio taure, man tai
atrodė labai elegantiška ir patrauklu. Žinojau, kad žmonės mane
vertina už tai, kad esu nuolat linksma. Ir aš stengiausi tokia būti,
nesvarbu – esu tokia ar nesu. Maniau, kad tai yra esminis mano
pliusas. Aktyviau vartoti alkoholį pradėjau ankstyvoj jaunystėj,

patyrusi nesėkmingų draugysčių. Būdavo daug įsimylėjimų ir daug išgyvenimų. Dienoraštyje tuo metu rašiau, kokias emocijas išgyvenu, kad man nepadeda nei brendis, nei valerijonas.

Kolektyvas pirmajame mano darbe mėgdavo paminėti įvairias progas. Prirašymai, nurašymai, gimtadieniai, Kalėdos, šiaip pietūs, kas nors iš kaimo lašinių atsiveža – visada būdavo progų. Greitai pajutau, kad išgėrus linksmiau dirbasi. Kai kolegos nepakviesdavo – pasiprašydavau pati. Paskui pasidarė truputį nepatogu. Juk moteriai ne taip įprasta prašytis stikliuko kaip vyriui... Nueidavau į darbovietės kavinę ir viena išgerdavau taurę brendžio. Pirmieji užmegzti rimti santykiai taip pat prasidėjo nuo alkoholio. Kasdien simboliškai išgerdavau darbe ir ėmiau dideliais kiekiais gerti kiekvieną vakarą. Su naujuoju draugu vakare užėjus į parduotuvę kildavo daug klausimų, ką valgysim, ką gaminsim, bet nė karto nekilo klausimų dėl alkoholio. Visada būdavo aišku, kad reikia. Gal daugiau, gal mažiau, bet kiekvieną vakarą vartodavau alkoholį.

Žinoma, tai turėjo pasekmių. Darbe pradėjau jaustis neįvertinta, viskas ėmė siutinti, pykau ant kolegų, klientų. Galvojau, kad esu ne savo vietoje. Įnikau nugėrinėti iš butelių. Taip buvo paprasčiau, negu eiti į kavinę nusipirkti taurės. Buteliai tuštėdavo, kolegos stebėdavosi, bet įtarinėjo kitus, ne mane. Kadan gi visa ko „priežastis“ buvo darbas, pasitaikius progai, tą darbą pakeičiau. Naujajame – dar didesnis stresas, neribotos darbo valandos ir stiprėjantis pojūtis, kad esu neįvertinta, išnaudojama, galvojau, kad tai prieš mane toks sąmokslas. O iš tikrųjų dariau beprotiškai daug klaidų, vėluodavau, buvau tikrai prasta darbuotoja. Alkoholio kiekiai, žinoma, augo. Namuose – konfliktai, kiemai aidėdavo. Jau tada pirmą kartą draugas paragino nustoti vartoti, kad mes abudu gal nustotume. Bet man atrodė, kad alkoholis tik jam kelia problemų, jisai nesitvardo, todėl

pasakiau: „Jeigu tu turi problemų – tai ir nevartok, o aš neturiu problemų, aš galiu.“ Man net nekilo mintis sustoti, išgudrinau gerti pasislėpusi. Tie santykiai, aišku, nesusiklostė. Jie ir negalėjo susiklostyti su tokiais kiekiais alkoholio. Vėliau buvo kitas draugas, bet ir vėl alkoholis...

Labai patikdavo, kai šiek tiek gėrimo likdavo ant dugno. Ryte toks geras jausmas apimdavo išgėrus. Praeidavo visi blogumai. Darbe vartodavau jau ne gurkšneliais. Pasidėdavau vyno į savo spintelę, išipildavau jo į arbatos puodelį, išgerdavau. Artimieji vis dažniau paklausdavo: „Kam tu geri?“ Bet aš nemačiau problemos, juk geriu tik šiek tiek, kartais. Man buvo vos dvidešimt aštuoneri, o jau užklupdavo drebulys. Virpėdavo ne tik rankos, bet ir visas kūnas, apimdavo labai stiprus nerimas. Kreipiausi į psichologus, padarė tyrimus. Paaikšėjo, kad alkoholis yra apnuodijęs organizmą. Man pasakė, kad turiu problemų su kasa, paskui – ir su kepenimis. Manęs tai nestabdė. Kai pykdavau, jausdavau, tarsi visa tinstu iš vidaus, gniauždavo gerklę, stipriai rausdavau. Gyvenimas ėmė atrodyti labai niūrus ir neteisingas, nepakenčiamas. Nors kartais jau pagalvodavau, kad alkoholis irgi, matyt, prisideda prie viso to, nesugebėdavau padaryti nė vienos dienos pertraukos. Nuėjau pas psichologą, papasakojau apie savo bėdas, apie nerimus, prasitariau, kad gal čia alkoholis turi šiek tiek įtakos. Jis man atsakė: „Nevartok dvi savaites ir at-eik, pasišnekėsim.“ Nelabai supratau – aš nesugebu vieną dieną nevartoti, o kaip nevartoti dvi savaites? Daugiausiai pas jį nenuėjau.

Kadangi atrodė, kad problemų priežastis yra darbas, artimas žmogus suteikė galimybes jį mesti. Prasidėjo važiavimas į dugną. Įnikau gerti kasdien vienodomis dozėmis. Iš ryto, per pietus ir vakare. Pirkdavau tik po du šimtus mililitrų ir tik stiprius gėrimus. Galvodavau, kad kito nebeprireiks. Slėpdavau gėrimus, visur buvo prikaišiota buteliukų. Neturėdavau atsargų,

todėl ryte reikėdavo keltis ir eiti į parduotuvę. Paryčiais pabUSDavau anksčiau, negu reikėdavo. Esu miegalė, bet pabUSDavau penktą, šeštą, kartais ketvirtą ryto. Melsdavausi. Niekad nebuvau tikinti, bet melsdavausi. Netgi miegodavau apsiUVyniojusi ranką rožiniu. Apimdavo labai stipri baimė, galvoje uraganas. Visa drebėdavau, galvodavau, kaip prastumti tą laiką – nieko neturiu, man reikia sulaukti aštuntos ryto...

Savivertė buvo žemiau kritinės ribos. Jaučiausi visiškai nyksianti. Iš namų galiausiai niekur nebeišėdavau, tik į parduotuvę. Pardavėjos pažindavo iš tolo, pastatydavo ant prekystalio, ko man reikia, atsiskaitydavau, net jeigu būdavo eilė. Ryte gerdavau net nepriėjusi iki namų. Tie pirmieji gurkšniai, jie kyla į viršų, o aš tik kartoju sau: „Tu turi, prisiversk, bus geriau.“ Ir tada iš tiesų pagerėja. Nežymus pagerėjimas penkiolikai minučių, pusvalandžiui... Toliau nieko gero – kiekis didėja, geriau nesidaro – visiška nykuma. Gerdavau, kol atsijungdavau. Ryte geriu – atsijungiu, per pietus geriu – atsijungiu ir vakare geriu – atsijungiu. Namuose atsirado alkotesteris, atsisakydavau juo tikrintis. Sutikau porą kartų, kai jaučiausi esanti blaiva. Parodė dvi promiles. Prasidėjo pirmosios lašelinės, ligoninės. Per metus keturis kartus gulėjau psichiatrinėse ligoninėse ir du kartus detoksikacijos skyriuje. Pasiekdavau stadiją, kai negali nei gerti, nei negerti. Ne kartą bandžiau pati sustoti, bet tai buvo visiškai be šansų.

Labai laukiau trisdešimtmečio jubiliejaus. Išvakarėse eilinį kartą tik paragavau, na, šiek tiek. Atrodo, ligoninėse jau turėjo išaiškinti, kad aš nebegaliu „tik paragauti“. Teprisimenu patį rytą. Iki vienuoliktos valandos sulaukiau kelių sveikinimų, o paskui viskas, tik gėriau ir miegojau. Durų nebeatidarinėjau.

Apie Anoniminius alkoholikus tuo metu jau žinojau ir netgi buvau buvusi keliuose susirinkimuose, kurie man labai patiko.

Atsitiktinai bažnyčioje radau skelbimą, nuėjau. Buvau nustebusi, kad, nors atėjau tokia susivėlusi, kalbėdama verkiau, buvau išgėrusi (kitokia neišeidavau niekur), mane priėmė, man šypsojosi, per petį patapšnojo, pasiūlė ateiti dar kartą. Atrodė kažkas neįtikėtino. Žinojau, kad yra vieta, į kurią galiu grįžti. Bet, matyt, man dar nebuvo laikas. Man labai patiko žmonės, patiko bendrauti. Susirinkimai irgi patiko, bet aš nelabai girdėjau, kas juose šnekama. Porą kartų atkritau. Laikinai grįžau į darbą, bet ir darbe nesugebėjau negerti, todėl greitai buvau atleista.

Visišką nevilty atsiguliau į ligoninę. Psichoterapeutui prisipažinau: „Man taip gėda, aš tokia kalta prieš visus jaučiuosi.“ Jis manęs nepaguodė, sako: „Gal tu nustok jaustis kalta ir pradėk jaustis atsakinga.“ Supratau, kad man patikdavo, kai už mane atsakomybę prisiimdavo kiti. Mama, gyvenimo draugas išsprendžia visas problemas, o aš gyvenu taip, kaip man patinka. Gydžiausi priklausomybės ligų centre, „Minesotos“ programoje. Tai yra dvidešimt aštuonių dienų programa, kurioje dirba psichologai, socialiniai darbuotojai. Vienas iš jų, paprašęs papasakoti, kas man yra gyvenimas, ir paprašęs jį nupiešti, pasakė: „Taigi tavo gyvenime nėra kitų žmonių, nieko nėra, esi tik tu ir tavo norai, viskas aplink tave sukasi.“

Galiausiai nustojau priešintis ir ėmiau daryti tuos paprastus dalykus, kuriuos siūlo Anoniminiai alkoholikai. Pradėjau reguliariai kiekvieną dieną lankyti susirinkimus, skaityti AA literatūrą, po truputėlį įsitraukiau į draugijos gyvenimą. Susirinkimuose pradėjau girdėti, kas šnekama. Jeigu man nesiseka, manau, kad tai yra mano, o ne Dvylikos žingsnių programos problema. Pripažįstu bejėgiškumą prieš alkoholį ir suvokiu, kad ne aš esu ta galingiausia jėga, kuri gali sutvarkyti gyvenimą. Man svarbiausia yra blaivybė ir aš tą sau kartoju diena iš dienos. Ar tai būtų darbas, ar kiti žmonės – blaivybė pirmoje vietoje.

Prasidėjo pokyčiai. Įvykdžiau savo „dešimtmečio planą“. Ap-sigyniau baigiamąjį studijų darbą, tiesa, kitos specialybės, ne psi-chologijos. Darbe manimi vėl pasitiki. Sulaukiu komplimen-tų, kokių negirdėdavau net iki to juodojo gėrimo. Geriau save pažįstu. Nors būna, kad ir pykstu, ir liūdžiu, ant šluotos skrai-dau. Bet jau suprantu, kad esu atsakinga už savo emocijų raišką. Nebesistengiu atrodyti visur ir visada nenormaliai geros nuo-taikos. Gal mažiau šypsausi, bet esu natūralesnė. Gyvenu la-bai normalų normalaus žmogaus gyvenimą. Esu laiminga. Ne-įsivaizdavau, kad gali būti taip gera gyventi. Tikrai žinau, kad tai nėra mano vienos nuopelnas. Pirmiausia už tai esu dėkinga Anoniminiam alkoholikams.

Rašydama šį tekstą esu blaiva vienus metus, tris mėnesius ir kelias savaites. Man tai atrodė visiškai neįmanoma. Paskuti-niuosius penkerius ar aštuonerius metus apskritai neįsivaizda-vau, kad galima gyventi be alkoholio.

GALBŪT TAI PASKUTINIS ŠIAUDELIS...

ATMINTYJE IŠ VAIKYSTĖS įsirėžę momentai, kaip stoviu koridoriuje, motina užsidariusi vonioje, o tėvas girtas laužia duris, daužo stiklus. Man mažam tai kėlė baimę, netgi šoką. Kitą kartą tėvas važiavo dviračiu, krito. Buvo visiškai girtas. Jis guli, visas veidas kraujuose, aš mažas stoviu, verkiu... Tėvas buvo labai griežtas. Turbūt alkoholio vartojimas jam buvo gerokai pagadinęs nervų sistemą. Dažnai gaudavau diržo. Bijodavau girto tėvo, bijodavau ką nors ne taip padaryti. Prisimenu, įsikniaubdavau į pagalvę ir tiesiog rėkdavau, žviėgdavau. Patikdavo būti pas tetą. Jos šeima negėrė, ten būdavo ramu. Ieškodavau vietų, kur galėčiau pasislėpti. Gyvenau nuolat jausdamas įtampą, namuose būdavau retai. Pradėjau meluoti. Atrodytų, kol buvau mažas vaikas, tas melas buvo nekaltas, bet su laiku jis augo ir augo.

Labai patikdavo baliai namuose. Kai suaugusieji išeidavo į virtuvę ar parūkyti, man rūpėdavo patikrinti, ką jie ten vartoja. Iš visų stikliukų susipildavau į vieną ir paragaudavau. Tas skonis, aišku, buvo bjaurus, bet patiko efektas. Vienuolikos metų būdamas, iš senelio jubiliejaus pavogiau butelį „Pšenyčnoje“ ir su draugu jį išgėrėm. Atradau eliksyrą, kuris man leisdavo atsipalaiduoti, išvaduodavo iš baimių.

Septintoje–aštuntoje klasėje prasidėjo šokiai. Viskas atrodė nekaltai – mes tik alų geriam, kaip ir visas jaunimas. Dabar, atsigręžęs į tą laikotarpį, matau, kad aš jau tada turėjau problemą, gerdavau iki lūžimo, kiekvieną savaitgalį. Mano bičiulių rate buvo taip priimta: jeigu nieko neatsimenam – vadinasi, gerai atšventėm. Iki aštuoniolikos metų, iki kariuomenės dar gerdavau

tik vieną dieną, o kitą net pažiūrėti bijodavau. Grįžęs iš kariuomenės gėriau jau rimčiau – su „chebra“ laistėm ir laistėm. Per penkis mėnesius šešis kartus pakliuvau į blaivyklą. Atrodė juokinga, įdomu. Įsivaizduojat: išeinu į restoraną, smingu, kitą dieną pabundu blaivykloj, su draugeliais, jokių problemų.

Kokių dvidešimt penkerių užgerdavau jau savaitei. Visiškai nerūpėjo nei darbas, nei šeimos kūrimas. Su mergina pragyvenau dvejus su puse metų, bet ji neištvėrė, išsiskyrėm. Niekada neužduodavau klausimo „kodėl“. Man buvo aišku: kalta ji, kalti tėvai. Tai jie kartina man gyvenimą. Atrodė, visas pasaulis manęs nesupranta, aš vienas vargšas.

Nuo jaunystės pradau daug draugų. Vienas vos aštuoniolikos paskendo. Kitas sirgo cukriniu diabetu ir būdamas dvidešimt vienu metų negavo insulino, kol miegojo girtas, o ryte jau rado atšalusį. Trečiam širdis sustojo, jam buvo dvidešimt septyneri. Dar vienas, dvidešimt trejų metų, susiginčijo su mergina, išgėrė, išėjo į laiptinę ir pasikorė. Visa tai mes matėm, bet nesiejom su alkoholiu. Nes vienas paskendo, kitas pasikorė, trečiam širdis sustojo – tai pasekmė, nesigilinom į pačias šaknis. Buvau girdėjęs žodį „alkoholizmas“. Bet visuomenėje buvo priimta, kad alkoholikas – tai tas, kuris stovi prie kioskelio ir kapeių prašo. Aš taigi ne alkoholikas, pinigais švaistausi.

Mano tėvas užgerdavo savaitę, dvi. Kartą grįžau iš restorano su mergina namo, paryčiais pabudau nuo triukšmo koridoriuj. O ten tėvukas – dvi savaites gėręs, nevalgęs, nusilpęs. Buvo įsiplies šimtą penkiasdešimt gramų degtinės. Tuos šimtą penkiasdešimt gramų aš nešiojauši širdy gana ilgai – nuo 1998-ųjų iki atėjimo pas Anoniminius alkoholikus. Paėmiau ir išpyliau tą degtinę į kriauklę. „Viskas, gana, tau į darbą reikia“, – sudraudžiau. Jis į mane pažiūrėjo ir sako: „Sūnau, suprask – aš negaliu su tuo susidoroti. Išėisiu, jums truputį paskaudės, bet to-

liau jums viskas bus gerai.“ Aš tėvą nuraminau, bet jo paskutinis žvilgsnis buvo tarsi šypsenėlė su nuoskauda. Tarsi būtų sakęs – „tu taip manęs ir nesupratai“. Būdamas alkoholikas, tada dar nesuvokiau, kad tai yra mano paties problema. Grįžau, atsiguliau ir po kelių minučių vėl išgirdau triukšmą. Išlėkiau į koridorių, o tėvukas jau buvo pasikabinęs. Nebegalėjome jo atgaivinti, slankstelis išėjo iš vietos. Palaidojęs tėvą vis tiek radau priežasčių pratęsti gėrimą. Motina išvažiavo į ligoninę, o pas mane balius, kompanija, visą savaitę lūžtam.

Susipažinau su savo būsima (dabar jau buvusia) žmona, ji turėjo penkerių metų dukrą. Prasidėjo šeimyninis gyvenimas, bet niekas nesikeitė. Visą laiką rasdavau priežasčių išgerti, pabėgti, nusimuilinti. Vieną dieną prabudęs matau, kad žmonos nėra. Apsidžiaugiau, bet jaučiausi nekaip, reikėjo „pachmieliuko“. Paaiškėjo, kad durys užrakintos, rakto nėra. Apėmė panika – man reikia išeit, man reikalingas „pachmielas“! Kaimynas girdėjo, kaip aš ten lakstau. Paklausė, kas darosi, ir aš greit sugalvojau istoriją, kad man iš darbo paskambino, iškvietė, o žmona išbėgo, rakto nepaliko, jeigu į darbą nenu eisiu, mane atleis, o mokėt nėra už ką... Kaimynas pagailėjęs diskiniu pjūklų nupjovė spygnos liežuvėlį. Kai tik durys atsidarė, aš, laisvą pajutęs, – tiesiai į barą. Vėl butelis, vėl girtas žmoną ryte sutinku. Ji išvargus sako: „Nesuprantu aš tavęs, galvojau, prakentėsi.“

Išvėliau į kriminalinę veiklą. Ne kartą į ligoninę patekdavau sudaužytas. Sykį po eilinio stambaus užgėrimo skambinu motinai, o ji sako: „Ačiū Dievui! Žinai, kad tu respublikinėj paieškoj?“ O aš nieko apie pastarąsias dvi savaites neatsimenu. Pirmas klausimas – už ką? Mama aiškina: „Supranti, aš tave jau palaidojau. Tik į policiją daviau paiešką, kad bent jau surastų tavo kūną, kad galėčiau palaidoti. Per tas dvi savaites jau ir susitaikiau.“ Aš jai: „Išprotėjai! Viskas normaliai! Aš gyvas, veiksmas vyksta!“

Nusprendžiau išvažiuoti iš Lietuvos į Angliją. Galvojau, kad palikęs Lietuvą, palikęs draugus išspręsiu problemą. Bet problema gi buvo manyje. Mano nuopuolis tęsėsi dar vienuolika mėnesių, papildžiau benamių gretas. Baisu prisiminti paskutinįjį užgėrimą, ką aš tą savaitę veikiau, ką gėriau, ką valgiau. Vieną rytą prabudau šlapimo baloj. Gulėjome ten keturiese ar penkiese. Buvau visas sudaužytas, prasmirdęs. Prieš akis prabėgo paskutiniai vienuolika mėnesių, kaip anksčiau Lietuvoje taškiausi pinigais – limuzinai, prostitutės, kazino, restoranai. O dabar – va, *basta*. Supratau, kas yra mano gyvenimo šeimininkas.

Iš vieno bičiulio Londone buvau girdėjęs apie Anoniminius alkoholikus. Parodė Dvylika žingsnių: „Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globaliai.“ Tuo metu man tai pasirodė nepriimtina ir pamiršau apie tai vienuolikai mėnesių. Tačiau kai atsibudau tarp tų benamių, pradėjo aiškėti, kas valdo mano gyvenimą. Ne aš valdau – alkoholis. Vienuolika mėnesių aš visiškai negalvojau apie tai, ką man buvo papasakoję apie Anoniminių alkoholikų grupę Londone. Buvau pamiršęs, išbraukęs. Ir staiga iš atminties išplaukė viskas: adresas, vieta, laikas. Tai nutiko būtent sekmadienį, tą dieną, kada vyko AA susirinkimai.

Prarasti nebebuvo ką, viskas buvo prarasta. Galvojau: „Galbūt tai paskutinis šiaudelis...“ Tą savaitę, kol slankiojau gatvėmis, jaučiausi visiškai palūžęs. Po pirmojo AA susirinkimo išėjau su šypsena. Sutikau visai kitus žmones, prasidėjo mano kilimas. Ėjau į susirinkimus, man patiko. Neanalizavau, kas ten vyksta, tiesiog supratau, kad man tai tinka. Netrukus nuvažiavom į AA stovyklą – ten išvis man antras gyvenimas atsivėrė. Norėjosi išlįsti iš gatvės, norėjosi gyventi!

Susiradau darbą. Viršininkas, lietuvis, man sako: „Tu pasižiūrėk, kaip atrodo, kaip tu vaikštai, žmogau, – eik pas gydy-

toją. “Matyt, buvau nušalęs kojas, negalėjau atsistoti ant padų, atrodė, kad visi kauliukai sulaužyti. Atsistojęs stengdavau išlaikyti pusiausvyrą, palaukdavau, kol skausmas atbuks ir galėsiu eiti, jeigu tai galima pavadinti ėjimu. Aš tam žmogui visą tiesą pasakiau, kas įvyko, kur esu. Sakiau, kad tiesiog negaliu be darbo. Ir jis mane pasiliko. Dvi savaites pragyvenau išlaužtuose socialiniuose būstuose pas narkomanus iš Visagino, paskui dar metus pas čigonus praleidau. Nuostabi šeima... Toks buvo mano pakilimas.

Nuo pat pradžių kaip mokslininkas puoliau skaityti Anoniminių alkoholikų programą, nelabai ką ir suprasdamas, nors nieko sudėtingo AA programoje nėra. Viso labo toks gyvenimo būdas. Svarbiausia – susirinkimų lankymas ir bendravimas su bendraminčiais. O Žingsniai ateina su laiku.

Jau būdamas pas Anoniminius alkoholikus atvažiavau į Vilnių, susitikom su bičiuliu, jis mane vežiojo po miestą. Vilniaus nebuvau matęs blaivas. Čia gėrėm, ten buvo „drakė“, ten kažkas šaudė – viskas susieta su alkoholiu. Nuvažiavome prie krioklių, gamtą parodė. Kitą dieną pabudęs supratau, kaip visa tai skaudu. Su žmona buvom jau išsiskyrę, dukra su manimi nebendravo. Pamačiau, ką aš galėjau tam vaikui duoti, ko nedaviau. Mane matydavo tik girtą ir smigusį.

Dabar, ačiū Dievui, esu jau keletą metų blaivas ir gyvenu visiškai kitaip. Ir asmenybė visiškai kita, kitas žmogus, su kuriuo ir bendraut malonu, ir gyvent malonu. Nebesu tas, nuo kurio kenčia visi aplinkiniai, kuris visus terorizuoja ir vaidina auką.

DVYLIKA ŽINGSNIŲ MAN SUTEIKĖ LAISVĘ

DIRBTI MAN NEREIKĖJO. Degtinės turėjau kiek noriu, vargo dėl to nebuvo. Lupti nuo vyro negaudavau; gėrėme kartu ir atskirai. Turėjau visas sąlygas. Niekada negalvoju, kad dabar negersiu savaite, o dabar vėl gersiu. Ne, buvo proga – gėriau. Būdavo, per savaitę išgerdavau kartą ar du, būdavo, negerdavau tam tikrą laiką. Pasiūlė – išgeri, nėra – negeri.

Mano didieji gėrimai prasidėjo dėl nesutarimų su vyru. Jis po darbo kartais parnešdavo išgerti, ir aš išgerdavau. Tačiau man reikėjo ir pasikalbėti. Norėjosi švelnumo, pasidalinimo išgyvenimais, o su juo to nebuvo, jis mane visą laiką atstumdavo. Kadangi namuose degtinės nestigo, aš atsikeldavau naktį ir išgerdavau šimtą gramų. Trūkdavo – dar išgerdavau. Jis net nepastebėdavo. Negaliu pasakyti, kada pradėjau gerti, bet pasigėriau pirmą kartą būdama trisdešimtietis. O pirmą „pachmielą“ padariau būdama bene trisdešimt penkerių, gal net keturiasdešimtietis metų. Man terekėjo penkerių metų nusiristi iki to, kad atsidūriau psichikos sveikatos centre.

Turėjau draugių, kurios lankė AA grupes. Jos sakydavo, kad esu priklausoma, stipriai gerianti, o aš atkirsdavau, jog geriu kada noriu, kada nenoriu – negeriu. Džiaugdavausi, kad „neužsikabliuoju“. Niekada negerdavau baruose, landynėse. Turėjau namuose alkoholio, ten ir gerdavau. Kur nueidavau, nepasigerdavau, tačiau grįžusi namo gerdavau ir vieną dieną, ir antrą. Gal būčiau gėrusi ir dar daugiau, bet organizmas nebeleisdavo – vemdavau. Vemdavau ir melsdavausi – Dieve brangus, padėk, kad nustočiau vėmti. O paskui ir vėl tas pats.

Labai gerai prisimenu savo paskutinį užgėrimą. Vyras eilinį kartą atstūmė. Atsikėliau, įsipyliau degtinės, išgėriau vieną stikliuką, antrą, penktą... Verkiau atsėdusi ant laiptų ir toliau gėriau. Nežinau, kiek išgėriau, bet nuėjau gulti dar sąmoningai. Antrą dieną vėl „baliavojau“ ir trečią dar dariau „pachmielą“. Tą trečią naktį labai vėmiau. Atsigulu ant nugaros, užmigti negaliu. Atrodo, praėjo valanda, žiūriu į laikrodį – ne, praėjo tik kelios minutės. Geriu vandenį, kad nebūtų bloga, ir vėl vemiu. Alkoholis jau smirdėjo, negalėjau net užuosti, iš karto supykindavo. Ir taip ligi pat ryto. Ryte paprašiau brolio, kad parneštų ko nors atsigauti. Kai jis išėjo, atsiklaupiau prieš šventųjų paveikslus ir prašiau – Dieve, nežinau, kas su manimi vyksta, daryk ką nors, nes išprotėsiu. Nebesulaukdama brolio išgėriau leksotanilio tabletę. Pasirodė, kad širdis plaka, tai dar išgėriau gudobelių lašų. Tų gudobelių nebepataikiau įsipilti, iš buteliuko atsigėriau, kiek sugebėjau. Eidama į vonią pajutau, kad nebetenku jėgų, ir susmukau. Toliau atsimenu psichikos sveikatos centrą. Atsimenu gydytoją, atsimenu klausimą – kiek gėrei? Ir vėl migla. Atsimenu lašelines ir kad dar tris dienas vėmiau, net gydytojas gailėjosi. Mane išbėrė tokiais dideliais guzais. Gydytojas sakė – džiaukis, kad išvirto į paviršių tie guzai, o ne sėdo ant vidaus organų, kitaip būtum mirusi.

Baisiausia prisiminti, kaip guliu psichikos sveikatos centre, užsnūstu ir prabudusi nesusigaudau, kur esu. Pirma mintis ne apie tai, kad aš priklausoma, kad guliu psichikos sveikatos centre, kad man blogai. Pirma mintis – ką pasakys pažįstami, giminės. Juk aš niekur nepasigerdavau. Stengdavausi „neužsikabliuoti“, kad galėčiau pasigerti namie. Negalėjau pripažinti, kad esu alkoholikė. Bet pasiprašiau dalyvauti „Minesotos“ projekte priklausomybės ligų centre. Ten psichologas man pasakė, kad neišbūsi blaiva daugiau nei tris mėnesius. Aš nepatikėjau

ir pagalvojau, kad laisviausiai išbūsiu metus.

Grįžusi namo radau vyrą girtą. Jis dar pasityčiojo ir gėrė toliau. Taip pat mama, brolis. Visiems buvo tas pats. Jaučiausi labai blogai, nebuvo su kuo pasikalbėti. Tik patyčios ir nepalaikymas. Tik vienas tėtė, amžiną jam atilsį, mane suprato ir palaikė. Taip visai nusivylusi, apleista nuėjau į AA grupę, kur jau lankėsi mano draugė. Man ten patiko ir pralankiau visus metus diena iš dienos. Buvau nusprendusi negerti tik metus ir po metų nebežinojau, ką daryti, neturėjau jokio pagrindo po kojom, ėmė čiuožti stogas. Ateinu į grupę – lyg ir ramu dvi valandas, o paskui ir vėl tas pats. Namuose jokio palaikymo, o dar ir alaus pasiūlo. Nuėjau pas psichiatrą, ir man išrašė antidepresantų. Buvau kenčianti alkoholikė. Mano nuomone, kenčiantis alkoholikas yra ne tas, kuris stovi prie konteinerio ir prašo „įkalti“. Jis išgeria ir jam vėl gerai. Kenčiantis yra tas, kuris išsipagirioja ir nemoka gyventi. Aš kentėjau septynerius metus.

Po aštuonerių metų pasiprašiau globos. Su globėja tyrinėjau kiekvieną Žingsnį ir kiekvieną taikiau sau. Buvo be galo sunku „įeiti“ į save. Buvau pilna puikybės, pagiežos, pykčio. Buvau susireikšminusi, nevaldanti savo kalbos, emocijų, jausmų. Norėjau, kad vyras negertų, nes aš negeriu. Norėjau, kad visi man pritartų, kad mane liaupsintų, o kadangi to nesulaukdavau, jausdavausi nelaiminga. Pradėjusi dirbti su globėja ir analizuoti Žingsnius, pasijutau truputį geriau. Labai palengvėjo po Penktojo žingsnio, kai išsipasakojau Dievui, sau ir kitam žmogui apie savo paklydimus. Po Septintojo, Aštuntojo, Devintojo žingsnių jaučiausi daug geriau, nes galėjau atleisti mamai ir kitiems, kurie mane skaudino. Dešimtas žingsnis buvo pats baisiausias, nes reikėjo analizuoti, rašyti. Buvau pareiškusi grupėje, kad to nedarysiu. Bet šiandien suprantu, kad kuo daugiau dariau Dešimtąjį žingsnį, tuo geriau jaučiausi, tuo labiau stengiau-

si nebekartoti klaidų. Ir šiandien tebedarau Dešimtąjį žingsnį.

Nepagerėjo iš karto, reikėjo dar maždaug trejų metų, kad imčiau jaustis gerai. Jaučiuosi laimingesnė, jaučiuosi laisva. Suprantu, ką reiškia laisvė. Jaučiuosi laisva nuo kišimosi į kitų gyvenimą, nuo pavydo, nuo apkalbų. Kai išsivaduoji nuo viso purvo, kuris tavyje yra, tai ir jautiesi laisvesnė. Šiandien esu laiminga. Turiu Dievą, turiu AA, turiu Dvylikos žingsnių programą ir ja gyvenu. Tai yra mano gyvenimo pagrindas ir už tai esu dėkinga.

IŠ KONTEINERIO – Į ATLANTĄ

ALKOHOLIS PASIGLEMŽĖ VISKĄ: nebaigtas studijas konservatorijoje, mylimą draugą, padavėjo darbą, draugus, artimuosiu, netgi dokumentus. Ir dar baisiau – kūną ir sielą. Tapau niekuo – sąvartyno ir konteinerių pabaisa. Bet koks radinys, iškapstytas iš šiukšlių krūvos, tapdavo lobiu; viskas: maistas, buteliai, metalas, pinigai, netgi aukso dirbiniai, būdavo iškeičiama į patį brangiausią turtą – alkoholį. Ir nesvarbu, kokios rūšies ar paskirties – žolelių užpiltinė ar trauktinė, naminė ar kalvadosas, klėjai ar langų ploviklis, furanolis ar odekolonas, skruzdžių spiritas ar salicilo tirpalas. Tiko viskas.

Prasidėjus brendimo laikotarpiui pasijutau kažkoks kitoks nei mano bendraamžiai. Tapau uždaras, prislėgtas, negalėjau suprasti, kas aš esu, kodėl aš kitoks. Gyvenau ir stengiausi būti nematomas, bet mane vis tiek pastebėdavo tie, kuriems reikėjo mano piniginės, asmeninių daiktų ar net kūno. Dėl to, kad prasigėriau, nekaltinau alkoholio, visą kaltę prisiimdavau sau, lytinei pakraipai, taigi ir mano motina buvo pagrindinė kaltininkė. Tik išsiblaivęs pajėgiau suvokti, kiek skausmo ji turėdavo iškęsti, kai užsipuldavau ją su žiauriais priekaištais. Palaidojusi tris mažamečius vaikus, augino kitus tris, kol juos iš jos atėmė, – ar begali būti kas nors skaudžiau, kai nuodinga strėlė įsirėžia į geliančią žaizdą? Ačiū Dievui, šiandien ji jau ilsisi ramybėje.

Gėriau tam, kad būtų lengviau susirasti partnerį. Tarybiniais laikais tai buvo sudėtinga. Tuomet nebuvo nei klubų, nei kavinių, tekdavo trainiotis po parkus, skverus ar viešuosius tualetus. Pirma taurelė – ir aš jau sostinėje, dar taurelė – jau sto-

ties bare, dar gurkšnis – aš jau tualete, dar – aš jau laiptinėje ar miesto užkampyje. Būdavo, prabundi ir nesuvoki, kur atsidūrei. Bet tai dar ne blogiausia; pabudęs kartais nerasdavau nieko – nei žmogaus, nei daiktų, nei drabužių. Ir tai ne baisiausia. Nutikdavo, kai pabudęs jausdavau, kaip visas kūnas nuo galvos iki kojų degte dega. Ir vėl sumušė, pagalvodavau. Niekis, svarbu, kad gyvas. Nežinau, kas mane išgelbėjo, kai ilgai kankintas ir kelių vyrukų prievartautas atsidūriau traukinių stotyje. Ir tai dar ne pabaiga.

Pabaiga reikėtų laikyti vakarą, kai prieš šešerius metus peržengiau AA grupės slenkstį. Čia man iškart viskas tiko. Patiko deganti žvakė, šventos knygos (taip man tada atrodė), ramūs žmonių veidai. Išėjęs iš susirinkimo pagalvojau, kaip norėčiau dar ne kartą šalia jų pabūti. Sutikau su viskuo, kas man buvo siūloma, bet niekaip negalėjau išsinerti iš savęs. Baugino tai, kad, nuolat būnant arti jų, ilgainiui jie viską sužinos apie mane ir... kas tada? Atsiverti nedrįsau gana ilgai.

Pirmas ir lemtingas žingsnis įvyko būnant „Minesotos“ programoje, per patį pirmąjį psichokorekcijos užsiėmimą. Sėdėdamas ant karštos kėdės pirmą kartą gyvenime išdrįsau viešai atskleisti savo paslaptį – aš esu gėjus. Išlikti blaiviam ir toliau gyventi blaiviai man buvo svarbiau nei atstūmimas. Šiandien jau žinau, ką reiškia Trečioji tradicija, bet ką daryti tiems, kurie dar kenčia nuo alkoholio ir vien tik dėl savo lytinės orientacijos nedrįsta ar tiesiog bijo peržengti AA slenkstį. Ačiū Dievui už šią Tradiciją. Šiandien esu jos dalimi ir naudodamasis suteikta galimybe galiu atverti širdį kitiems.

Meluočiau sakydamas, jog šiandien man tas pats, ką apie mane galvoja vieni ar kiti, todėl dar ir dabar esu priverstas išlikti nematomas. Rašau tam, kad padrašinčiau tuos, kurie neranda išeities ir nuolat tvirtina sau, jog tai jau pasaulio pabaiga.

Šalia manęs yra daugybė nuostabių žmonių, kurie tai toleruoja. Belieka melsti drąsos keisti tai, ką gali pakeisti, ir apsiprausti iš to tekančia išminties srove. Patikėkite, tam pasiruošę visi geros valios žmonės, nesvarbu, ar jie AA nariai, ar ne. Vienaip ar kitaip po Dievo pastoge vietos visiems užteks. Laukiu, kad draugija padidėtų, tikiu tu.

Nuo tos dienos, kai atėjau į AA grupę ir išblaivėjau per vieną naktį, neturėjau kur padėti savo džiaugsmo. Nežinojau, kam dėkoti, išskyrus savo šeimos gydytoją. Ir tik tada, kai perskaičiau man įduotą AA literatūrą, stabtelėjau prie užrašo ant AA knygos viršelio: „Pasakojimas, kaip tūkstančiai vyrų ir moterų pasveiko nuo alkoholizmo“. Šis sakinyš man padarė didelį įspūdį, bet pamaniau, kad tai ne apie mane, tai apie tuos, kurie Amerikoje gyvena. Grupėje manęs paklausė, ar nenorėčiau sužinoti ko nors daugiau? „Daugiau nieko, tik norėčiau visa tai pakartoti Amerikoje“, – atsakiau.

Dar ir dabar, po kelionės prabėgus keliems mėnesiams, man nesitiki, kad aš, rodos, visai dar neseniai peržengęs grupės slenkstį, per tą patį slenkstį išskridau į Atlantą Jungtinėse Amerikos Valstijose. Viskas įvyko labai netikėtai, per kelias dienas. Grupės susirinkime išgirdau apie jubiliejinį renginį Atlantoje – AA sukanka aštuoniasdešimt metų. Ir manęs neišgąsdino jokie sunkumai, nes noras padėkoti Dievui Amerikoje buvo stipresnis už bet ką. Ir daryti man beveik nieko nereikėjo, už mane darė kažkas kitas, ir daugiau, nei aš tikėjau. Man tereikėjo priimti, melstis ir dėkoti.

Mano viešnagė tęsėsi šešias dienas, ir tai buvo nuostabu. Regis, visai neseniai stovėjau ant šiukšlių krūvos sąvartyne, o štai dabar aplink mane linksmi žmonės ir galingi daugiaaukščiai pastatai. Atvirai sakau – to tikrai nesitikėjau. Nulindęs į kamputį susimąščiau – kiek daug gerumo, meilės, šilumos. Dalyvauda-

mas lietuvių, rusų ir bendruose susirinkimuose jaučiausi tarsi pirmą kartą atėjęs į draugiją, kaip koks įsiveržėlis. Kongresų rūmai buvo užpildyti laimingų, džiaugsmingų ir išlaisvėjusių alkoholikų iš viso pasaulio (iš daugiau nei šimto dvidešimties šalių, daugiau kaip šešiasdešimt devyni tūkstančiai). Pirmas mane sužavėjęs išpūdis – tai tarnavimas. AA savanoriai dirbo išsibarstę po visą miestą, ir aiškiai buvo matyti, kad jie tarnauja su Meile.

Susirinkimo vakarą sėdėdamas tarp tų tūkstančių vis dar netikėjau tuo, kas vyksta. Vadinasi, kad atsidurčiau tarp jų, man reikėjo svaigintis alkoholiu dvidešimt septynerius metus? Priėmiau tai kaip praėjusio gyvenimo grąžą, kurią įteikė pats Dievas. Ir nesvarbu, kad praeityje nespėjau sudainuoti padėkos dainos ar sušokti paskutinio tango. Šiandien aš esu dėkingas už tai, kas buvo, kas įvyko ir kas vyksta dabartyje.

Stebuklas, kurio aš laukiau draugijoje daugiau kaip šešerius metus, įvyko čia, Atlantoje, vieno susirinkimo metu. Padėkos kalbą pasakė amerikietis alkoholikas gėjus. Nors ir ne viską supratau, bet man atrodė, kad jis kalba apie mano gyvenimą ir mano lūpomis.

Ar galėjau kada pagalvoti, kad po skaudžių dvidešimt septynerių gėrimo metų šiandien išgyvensiu tai, apie ką tik pasvajodavau blaivybės pradžioje! Tai ne pabaiga, tai – tik pradžia.

IŠ MANĖS REIKIA TIK TIEK, KIEK AŠ GALIU

SAŽININGAI PASAKIUS, man AA reikėjo atsidurti labai seniai, maždaug 1974-aisiais, – aš jau tada buvau alkoholikas, nors te-turėjau šešiolika metų. Ir mano mąstymas buvo alkoholinis, ir visa kita, apie ką rašoma mūsų knygoje. Bet, deja... Aš į visus ši-tuos dalykus žiūrėjau visai kitaip. Visi gi geria, ir aš geriu. Mano senelis mirė nuo degtinės, namuose visi geria, maniau, esu tiek užgrūdintas, kad man negresia tapti alkoholiku. Maždaug taip ramindavausi laiką leisdamas tarp savųjų draugelių, jaunų „sa-butylnikų“, visi juokdavomės, vienu žodžiu, linksma buvo. Bet aš nė karto neatkreipiau dėmesio, kad kiekvieną sykį pasigeriu. Man niekada nekilo mintis, kad tai nenormalu, – jei yra gerti, aš ir geriu, velniop viskas... Nebuvo tokių, kurie būtų perspėję: „Tu gal pristabdyk, su tavim jau neįdomu.“

Pirmąsyk pasigėriau dešimties metų amžiaus. Gyvenome Vil-niuje, Subačiaus gatvėje, jei kas nors iš senesnių vilniečių skaito mano istoriją, tai maždaug įsivaizduoja, kas tai buvo per gatvė. Mes, vaikigaliai, lakstėm visur, tai prie parduotuvės trinamės, tai butelius surenkam, tai „kancarų“ parūkyt... Ir tie vyresni „pacanai“, šešiolikmečiai, pakišo man šio to stipresnio – „Bu-deš?“ Kaip aš atsisakysiu, tokia rimta „chebra“ siūlo. Pusę stik-linės įkaliau, dar pusę ir, vienu žodžiu, smigau.

Taip ir prasidėjo tas „pacano“ gyvenimas. Jau buvau gal dvy-likos, namai pavirtę tikra landyne. Bet man ten nebuvo įdomu, jie gerdavo tokią šlykštynę kaip politūra, denatūratas. Iki šiol negaliu suprasti, matyt, Dievas apsaugojo, kaip aš sugebėjau neparagauti tos politūros. Valkatavau. Už tokį gyvenimo būdą,

visokias vagystes atsidūriau Juodšilių specialiojoje mokykloje sunkiai auklėjamiems paaugliams. Ten nebuvo lengva susirast išgerti, bet pavykdavo. Paskui išsiuntė mokytis šaltkalviu remontininku į proftechninę mokyklą Kaune. Ten, žinoma, viskas įsibėgėjo. Šešiolikos jau buvau visiškai „alchašas“. Po pirmo kurso grįžau į Vilnių, pas močiutę. Susiradau draugelių. Vėl gėrimai. Net odekolonas tiko. Pradėjau vogt. Suėmė. Gavau dujus metus. Gėriau ir toje bendrojoje zonoje visą tą laiką – septyniasdešimties laipsnių marmalą užmaišydavom. Kai atbuvau skirtą laiką, iškart prisigėriau, į blaivyklą patekau. Iš ten – į miliciją. Išsisukau. Bet vėl prasidėjo apiplėšimai, papuolėm. Davė septynerius metus, po šito vėl už vagystę dar puspenktų metų gavau. Laisvės atėmimo bausmę atlikau Rusijoje, ten gėrėm „po čiornomu“, niekas nekreipė dėmesio, svarbu, kad mišką pjovėm ir tuos medienos kubus davėm. 1991-aisiais grįžau į Lietuvą, be trijų savaitių ketverius metus išbuvau laisvėje. Ko tik ten nebuvo, ir gėrimų, ir narkotikų, „biešenni“ pinigai sukosi, ir viskas pasibaigė dar viena devynerių metų bausme. Kai anksčiau laiko paleido, iki 2016-ųjų gėriau taip, kad „mama radnaja...“ Negerdavau tik kai chaltūros turėdavau, oficialiai beveik niekur nedirbau visą tą laiką. Prasidėjo visokios traumos per tas girtuoklystes. Nuveža į ligoninę, susiūna. Paskui į „Caritą“ kreipiausi, į „Betaniją“. Ėmė suktis kelias vis arčiau Anonimų. Jau klausdavo: „Gal tu nueitum į AA?..“ – „Ne, ne, aš viską pats.“ 2008 metais prasidėjo ekonominė krizė. Nebeturėjau kur dėtis. Nakvynės namų patalpose pradėjo rinktis Anoniminiai alkoholikai. O aš čia gyvenau. Alkoholikai ir dar anoniminiai. Keistas man tas žodžių derinys atrodė. Pasidarė įdomu, kuo jie ten užsiima. Bet tik tiek... Per gėrimus papuoliau į „durnyną“. Tokia turbūt Dievo valia – gydytojai tada papasakoju, kiek geriu, ką geriu. Pirmą kartą gyvenime sąžiningai papasakoju. Ji pasakė:

„Keista, bet tavo viduriai išliko sveiki, tik neliko kalcio kauluose.“ Iš tos baimės, kad kalcis kažkur prapuolė, aš devynis mėnesius negėriau dantis sukandęs. Bet apsitvarkiau truputį tuos dalykus, tikėjau: „Va, prasidės mano blaivus gyvenimas.“ Aha. Nauji metai, stoviu parduotuvėj kažko nupirkt, bet kažkodėl alkoholio skyriuje ir žiūriu ne į apatinę lentyną, kaip pripratęs, o į viršutinę. Prikūriau sau, nebūčiau „alchašas“, kad gyvenime nesu gėręs degtinės „Finlandia“, o juk „Finlandia“ – tai kažkas kitaip. Paėmiau tos degtinės, nuėjau į „nakvynę“, pusę stiklinės išgėriau, tada ir prasidėjo... Pasibaigė tuo, kad praradau vietą. Taip dar porą metų kankinausi tai šen, tai ten.

Vieną dieną prabundu – skausmas. Susilaužiau šonkaulius, perplėšiau plaučius, visą parą pragulėjau toks nei gyvas, nei miręs. Mane surado, nuvežė į ligoninę, gydė, išbuvau ten mėnesį. Sugrįžau į nakvynės namus, po savaitės vėl prisigėriau. Ir tada projekto vadovė man režė tiesiai šviesiai: „Tu jau pats nieko nekontroliuoji, nieko pats nesusitvarkysi. Pažadėk, kad kurią nors dieną ateisi blaivas.“ Aš pažadėjau – pažadą ištesėjau. Tada sako: „Nueik pas Anonimus.“ Pasispyriojau šiek tiek, bet sutikau. Ir mane iš nakvynės namų vienas anonimas palydėjo į AA grupės susirinkimą. Taip susipažinau su AA.

Pirmas įspūdis – visi kažkokie persirengę kunigai, gydytojai, mokytojai. Aš taip į juos žiūrėjau. Kai pradėjo dalintis patirtimi, aišku, išsyk suabejojau: „Gera, alkoholikai... Ką jūs ten gėrėt?“ Vienas užsimena, kitas ne, galvoju, jei aš papasakosiu, ką gėriau, jūs nepatikėsit, geriau patylėsiu. Pasibaigė susirinkimas. Visiems ačiū. Vėliau vis dėlto nuėjau dar. Po savaitės kreipiausi į gailėstingąsias seseris, kad priimtų mane į globos projektą. Jame dalyvavo žmogus iš AA, blaivas jau pusantrų metų. Jis padrašino: „AA programa nesunki, ir režimo nepalyginsi su lageriu.“

Ir prasidėjo naujas gyvenimas. Gavau pirmus dvasinius pa-

matus. Skaičiau AA literatūrą, bendravau su globėju. Ir po trijų mėnesių pats nustebau: „Kas yra, išgert nenoriu...“ Nenoriu išgerti! Šakės! Ir supratau tą priežodį – „Kam gerti, jei gali negerti?“. Kuo toliau, tuo labiau įsitikinu, ką reiškia gyventi po Dievo malone. Iš ryto atsikėlęs prašau, kad duotų dar vieną dieną gyvent, pasimeldžiu, ir diena būna blaivi. Ir nežinau, bet nė karto per tą laiką, kol esu blaivas, neišsoko tas noras pajvairinti gyvenimą alkoholiu. Man ir taip linksma. Ir nė karto nebuvo netgi tokios situacijos, kad baisiai supykčiau, kad reiktų eiti atsiprašyti ko nors, atsirado ramybė. Niekada jos nebuvo, o dabar atsirado. Ir kiekvieną dieną taip. Juk niekas manęs nestebi, niekas manęs neverčia, iš manęs reikia tik tiek, kiek aš galiu. Jei aš negaliu, tai ir negaliu duoti, o jei galiu, tai ir darau, – labai paprasta. Taip ir yra, kol einu su šia programa.

SWAJONĖS STOJO Į RINGĄ SU ALKOHOLIU

AA DRAUGIJOJE ESU jau daugiau metų, negu gėriau. Į alkoholį murktelėjau staiga, greitai ir labai giliai. Mano šeimoje alkoholis buvo vartojamas slapta. Tėtis gėrė, bet šeima nebuvo asociali, greičiau inteligentiška. Tačiau tomis savaitėmis, kada tėčio nebūdavo, žinodavom, kad kažkas negerai. Mano pačios alkoholizmo pradžia mane labai nustebino. Man suėjo aštuoniolika metų ir aš tiesiog pradėjau gerti. Stipriai, daug. Kaip sakoma – nutrūkau nuo grandinės.

Gerai atsimenu savo pirmą prisigėrimą. Žinojau, kad paragavusi alkoholio grįšiu namo su kvapu, o mano šeimoje tai buvo visiškai nepriimtina. Bet labai norėjau paragauti ir patyriau tą alkoholio „stebuklą“. Supratau, kad galiu gerti kiek noriu – dieną, dvi, tris. Visiškai nebebijojau savo šeimos, artimųjų. Apgaulinga alkoholio teikiama laisvė panardino mane giliai ir labai greitai. Svarbiausia, kad alkoholis panaikindavo mano baimes. Visada bijojau, kad ką nors padarysiu negerai. Mane auklėjo gana griežtai, nuolat girdėdavau: „Gerai, bet...“ Tas „bet“ sukurdavo puikią terpę visokioms baimėms.

Nesileidžiant į smulkmenas, nuo aštuoniolikos iki dvidešimt aštuonerių aš gėriau stipriais užgėrimais su dideliais tarpais. Nuo aštuoniolikos iki dvidešimties gyvenau studentišškai su visomis studentavimo pasekmėmis. Sugebėjau greitai ištekti, pagimdyti dukrą, kurią praktiškai iki septynerių metų užaugino mano mama ir sesuo. Būdavo stiprūs niurktelėjimai ir išsikapanojimai. Turėjau didelių svajonių, bet sulaukusi dvidešimt trejų ar dvidešimt ketverių metų suvokiau, kad mano svajonės ir alkoholo

lis stojo į bokso ringą. Tiesiog ateidavo laikas, aš paragaudavau ir nebegalėdavau valdytis. Gerdavau dieną, tris, keturias, penkias, iki mėnesio. Gėriau visiškai taip pat, kaip gėrė mano tėtis, dingdavau iš namų. Paskui sustodavau, atsigriebdavau studijoje, darbus susitvarkydavau. Po maždaug penkerių metų tokio stiproko išgėrinėjimo aiškiai suvokiau, kad man negalima gerti, negalima net pradėti gerti. Šiandien manau, kad tai Dievo dovana, nes nereikėjo ilgai savęs apgaudinėti. Tiesiog alkoholis nustojo gydyti mano baimes. O dar ir šeima iširo. Mano gyvenimas, svajonės, tikslai atsistojo į ringą su svaigalais, ir aš labai aiškiai supratau, kad nieko čia gero.

Esu dėkinga savo mamai, sesei, kad jos kovojo su mano gėrimu tais būdais, kurie joms atrodė tinkamiausi. Vienas iš baisiausių – tylą. Jos man nepriekaištavo, paliko mane su mano liga. Mano mama medikė. Dvi jos pasakytos ir man atmintin įsirezusios frazės ir paskatino eiti gydytis. Pirmą kartą supratusi, kad negaliu sustoti gerti, kad tai nenormalu, nemoteriška, nesveika, tariausi su mama, ką daryti. Mama patarė: „Tu pirmiausia pabandyk sąmoningai negerti.“ Tai buvo pirmasis bandymas, ir man visai neblogai pavyko – negėriau keturis ar penkis mėnesius. Bet atėjo diena, kai važiuodama iš darbo supratau – dabar išlipsiu ir eisiu gerti. Tas bejėgiškumas man buvo pats baisiausias. Kai vėl po užgėrimo kalbėjausi su mama, ji pasakė antrąją frazę: „Greičiausiai tu būsi alkoholikė, kaip tėtis.“

Jau dvidešimt penkerių–dvidešimt šešerių metų pradėjau galvoti apie pagalbą. Suvokiau, kad noriu negerti, bet nežinau kaip. Taigi kaltės vedama nukeliavau į narkologinę dispanserį. Ant durų pamačiau lentelę „Kauno narkologinis dispanseris prie Žiegždrių psichiatrinės ligoninės“. Ta antroji užrašo dalis privertė mane apsisukti ir grįžti atgal. Man buvo aišku, kad reikia gulti į narkologinę dispanserį, bet Žiegždriai čia ne prie ko.

Pabandžiau nueiti pas psichologę. Papasakojau jai apie savo vaikystę ir skaudulius. Pabaigoje ji man uždavė klausimą: „Kiek iš to, ką čia papasakojai, pamelavai?“ Išėjusi supratau, kad sutirštinau spalvas kokia aštuoniasdešimčia procentų.

Su Anoniminių alkoholikų draugija ir Dvylikos žingsnių programa susidūriau Vilniuje, Priklausomybės ligų centre veikiančioje „Minesotos“ programoje. Žinojau, kad Amerikoje yra kažkokie Anoniminiai alkoholikai, jie man atrodė patrauklūs. Bet net nešovė į galvą pasidomėti, ar ką nors turime ir Lietuvoje. Patekus į Priklausomybės ligų centrą, iš ten mane nukreipė į AA susirinkimus. Ir jau po pirmojo susirinkimo įvyko stebuklas – dingo noras gerti. Matyt, mano bejėgystė prieš alkoholį jau buvo išlaukta, išbūta, jos pamatas buvo baimė, kančia, kaltė, gėda. Draugija mane užbūrė, man patiko, kad ta programa turi dvasinį pagrindą. Skaitydama Dvylika žingsnių žinojau, kad reikės dirbti su savimi.

Namo į Kauną grįžau jau prisipažinusi, kad esu ligonis, kad esu alkoholikė. Buvo neramu, kaip negerti ilgą laiko tarpą? Juk jau buvau bandžiusi pati negerti keturis, penkis mėnesius. AA grupė mane labai motyvavo. Nuo pat pradžių susirinkimuose kalbėjau, skaičiau AA literatūrą. Knygos numalšino nerimą, baimę užgerti. Taip pat žinojau, kad kai pajusiu, jog man baisu ir galiu prisigerti, – galiu ateiti ir pasikalbėti su kitais AA nariais. Pirmaisiais blaivybės metais atėjo prašviesėjimas, nejučiomis ėmiau melstis, dėkoti. Buvau pragėrusi visas drauges, bet draugijoje radau bendraminčių.

Per porą metų sukaupiau žinių, kaip neužgerti, kaip savo gyvenimą pasigerinti ir „pasišiltinti“. Tačiau dėl šeimyninių, finansinių aplinkybių teko išvažiuoti į kitą šalį ir dar kartą pasitikrinti, kaip veikia alkoholizmas, kaip jis progresuoja. Išvažiavusi į kitą šalį ir susidūrusi su pirmaisiais sunkumais, negebėdama paprašyti žmonių pagalbos, aš vėl atsigrėjau į alkoholį. Buvau

blaiva penkerius metus ir penkias dienas. Patys pirmieji pabandymai išgerti tik patvirtino tai, kas rašoma mūsų programoje. Išsigandau. Paragavusi alkoholio pamačiau, kad viskas yra taip pat ir dar blogiau, alkoholis nebepadedą. Supratau, kad man reikia maut atgal namo. Grįžusi nuėjau pas vieną AA narę pasitarti: „Na, kas čia yra...“ O ji man: „Nesijaudink, svarbiausia, kad tu vėl čia, imkis programos...“

Grįžusi į AA stengiausi geriau susipažinti su Dvylikos žingsnių programa ir supratau jos esmę. Alkoholizmas – mirtina, nepagydoma, lėtinė, progresuojanti liga. Patyriau, kad po penkerių metų galiu drąsiai nueiti ir užgerti. Patyriau, kad esu bejėgė pradėjusi gerti ir nesugebu pati sustoti. Knygoje „Anoniminiai alkoholikai“ alkoholikas yra apibūdinamas kaip pagrindinis asmuo teatre – ir režisierius, ir aktorius, ir t. t. Programa sako: jeigu prisipažinai, kad esi bejėgė, jeigu įsitikini, kad draugija tau tinka ir ten lankantis tau stebuklingu būdu dingsta noras gerti, – pabandyk ir savo gyvenimą pavesti Aukštesniajai Jėgai.

Supratau, kad AA mane ištraukė iš degančio namo, perkeltine prasme. Galvodavau, kad esu labai baisi moteris. Bloga mama, nes dukrą buvau numetusi savo mamai ir seseriai. Bloga žmona savo vyrui, bloga dukra savo mamai. Buvo akimirų, kai klausiau: „O jei tuo metu būtum buvusi ne girta – ar būtum pasielgusi taip pat?“ Tai aišku, kad ne, jokių būdu ne! Pasiryžau stengtis, kad dukra užaugtų nebijodama manęs, kaip aš bijojau savo tėvų. Noriu, kad ji galėtų man bet kada paskambinti – ir kai gerai elgiasi, ir kai nelabai. Mama taip pat jau pasitiki manimi, davė savo buto raktus, kad palaistyčiau gėles.

Kartais pagalvoju, ar galėčiau be Anoniminių alkoholikų. Yra įvairios praktikos, jau daug ką moku... Kai savęs to paklausiu – atsakymas būna „taip, galėčiau“. Bet būtų labai nuobodu, nežidomu ir liūdna.

MANO DVASIOS NEGALIA

VISA GYVENIMĄ GIRDĖJAU iš aplinkinių ir pats taip galvojau, kad tiesiog neturiu valios. Žiūrėdamas į savo gyvenimą mačiau, kad užtenka valios atlikti labai didelius darbus ir iškęsti sunkius išbandymus, tačiau niekaip negalėjau susitvarkyti su alkoholiu. Kartais pavykdavo sustoti gerti pačiam ar su medicų pagalba, bet ir vėl prisigerdavau. Išsilaikydavau negėręs mėnesį ar ilgiau, deja, vos tik paragavęs alkoholio vėl įklimpdavau.

Vaikystėje matydavau, kad pas tėvus atėjus svečiams ant stalo atsirasdavo svaigiųjų gėrimų. Gerai prisimenu šampaną aukšine etikete, didelį ispūdį palikdavo tarsi fejerverkas iššaukiantis kamštis. Pastebėdavau, kad suaugusieji išgėrę pasikeičia, tampa linksmesni, švelnesni, ima dainuoti, paglosto galvelę. Labai norėdavosi paragauti ir man, tačiau netekdavo, išgirsdavau, kad galėsiu išgerti užaugęs. Šalia noro tapti kosmonautu ir kitų vaikiškų svajonių atsirado noras paragauti to uždrausto vaisiaus – alkoholio.

Pirmą kartą paragavęs alkoholio pajutau pakylėjimą, išsilaisvinimą, apėmė euforija. Buvau konfliktiškas paauglys, dažnai nesijausdavau laimingas ten, kur būdavau. Norėjau būti knygų herojumi, o ne kasdien vilktis į mokyklą. Susižavėjęs viena mergaite, nedrįsau prie jos, pirmosios mokyklinės meilės, prieiti. Norėjau būti stiprus ir galingas, nugalėtojas, bet realybė buvo kitokia. Pradėjau ieškoti lengvo pabėgimo nuo sunkių būsenų, norėjau, kad euforija tęstųsi kuo ilgiau. Gyvenau fantazijose ir dažnai konfliktuodavau su gyvenimu – taip pasireiškė mano dvasios negalia.

Visą gyvenimą stengiausi būti laimingas, tačiau atsidurdavau apvertkinoje būsenoje. Taip nutikdavo, nes remdavausi savo norais, įgeidžiais, atmesdamas bet kokias dvasines idėjas. Veda- mas tokio mąstymo atsidūriau ne ten, kur norėjau. Alkoholis tapo įprastiniu vaistu net ir nuo fizinių negalavimų. Išgerdavau ir skaudant dantį, ir susukus pilvą. Įtikėjau alkoholiu, jis tapo mano „Aukštesniąja Jėga“. Žinojau, kad, kilus problemų šeimo- je ar darbe, galiu išgerti ir tai praeis. Išgėrus alkoholio apimda- vo ramybė, bet su laiku toks pabėgimas tapo problema. Viena vertus, ėmiau vartoti didesnius alkoholio kiekius, kita vertus, nebemokėjau pakelti jokios, net ir menkiausios kančios. Vien nuo minties, kad užantyje turiu butelį alkoholio ir netrukus ga- lėsiu išgerti, tapdavo lengviau. Tačiau realybė buvo kitokia, ir alkoholis nebegelbėjo. Ilgainiui pasidarė taip, kad be alkoholio niekada nebesijausdavau gerai.

Gerdamas daug praradau. Subyrėjo šeima, prastėjo sveika- ta, nuo manęs nususuko žmonės. Išsipagiriojus darydavosi bai- su, šiaušdavosi plaukai ant kupros. Todėl tik prasimerkęs vėl griebdavausi gėrimo. Norėjau sumažinti kančias, bet manęs al- koholis nebegydė.

Į Anoniminių alkoholikų draugiją mane atvarė kančia ir be- protybė, ta baisi situacija, kai gerti nebenori, o negerti negali. Buvau benamis, prašinėdavau pinigų, ieškodavau nusiramini- mo bet koku alkoholiu. Jaučiausi lyg gyvenantis pragare, iš ku- rio nerandu išėjimo. Kaltinau aplinkinius ir save, kankino kal- tė, vienišumas ir savigrauža. Supratau, kad nenoriu toks būti, bet nežinojau, ką man daryti.

Atėjęs į AA draugiją išgirdau, kad alkoholizmas yra liga, ir man labai palengvėjo. Nesupratau, kaip liga veikia. Atrodė, ne- gerdamas aš lyg ir nesergu. Tik palankius porą metų AA susi- rinkimus teko pripažinti, kad vis dėlto kažkas su manimi yra

ne taip. Sukūriau šeimą, gimė vaikelis, turėjau darbą, bet vis tiek nesijaučiau laimingas. Iš kitų draugijos narių išgirdau, kad negerti nepakanka, reikia ir sveikti nuo alkoholizmo. Grupėje prieš nosį visą laiką kabėjo Dvylikos žingsnių sveikimo programa – teko jos imtis. Padedamas kito patyrusio AA nario pradėjau ieškoti atsakymo, kas gi vyksta su mano gyvenimu.

Anoniminiai alkoholikai sako, kad svarbiausia – kasdien išlaikyti tinkamą dvasinę būseną. Tada man nereikės nei gerti, nei kitaip svaigintis, nei bėgti nuo savo gyvenimo. Išmokęs su džiaugsmu priimti gyvenimą tokį, koks jis yra, būsiu laimingas.

NEUŽGYVENAU TURTŲ, BET ESU BLAIVI IR LAIMINGA

GIMIAU NORMALIOJE ŠEIMOJE ir augau viskuo aprūpinta, mano vaikystėje nieko netrūko. Buvau tyli, užsidariusi, gera mergaitė. Kai man sukako dvylika, žuvo mama. Nesvarbu, kas buvo įrašyta mirties liudijime, bet aš žinau, kad mirties priežastis buvo alkoholis.

Turbūt nuo to viskas ir prasidėjo. Gera, paklusni mergaitė virto žvėrimi – nevaldomu, su niekuo nesiskaitančiu. Trylikos metų jau rūkiau, paragavau vyno. Keturiolikos buvau žiauriai sumušta ir išprievartauta. Kaip dabar prisimenu ir suprantu, tai irgi atsitiko dėl alkoholio. Iki penkiolikos gyvenau gilioje depresijoje. Norėjosi pačiai nutraukti gyvybę, bet buvau per didelė bailė.

Gerti stipriau pradėjau nuo šešiolikos, nes bijojau gyventi, buvau pilna baimės dėl ateities. Tada atsipalaiduoti padėdavo prieš šokius su draugėmis išgertas butelis vyno. Draugų kompanijoje visus mano kompleksus, visas baimes nušluodavo ir keli buteliai alaus.

Slėpdavausi po kaukėmis – žiaurumo, vulgarumo. Kad niekas nematytų mano baimės, neižvelgtų, kokia esu pažeidžiama. Juokas tapo nenatūralus, pašaipus. Atrodė, sugėriau į save visą pasaulio pyktį, skausmą, žiaurumą. Ir pati tapau valdoma viso to chaoso. Nebuvau savimi. Tai mane taip gąsdino, kad išgerti reikėdavo vis dažniau ir daugiau.

Iki aštuoniolikos taip ir gyvenau, kol sutikau vaikina, su kuriuo susituokėme. Gimė sūnus. Vyras irgi nevengė stiklelio. Kol gyvenome pas jo mamą, viskas klostosi normaliai. Kai išsikėlėme

gyventi atskirai, prasidėjo košmaras, nes ir vyras ėmė dažniau gerti. Ant mano pečių užgriuvo visi namų rūpesčiai. Sunku. Ir kuo toliau, tuo sparčiau seko jėgos betraukiant tą vežimą. Dirbau restorane. Išėjau, nes jau buvau įnikusi stiklėlį kilnoti kartu su vyru. Darbas trukdė mano „saikingam“ gėrimui.

Prasidėjo barniai, muštynės, smurtas. Išsiskyrėme. Gražiai, nesipykdami. Na, galvojau, dabar tai gyvensiu kitaip: normaliai, gražiai. Nemaniau, o ir nežinojau, kad esu jau per giliai įklimpusi į alkoholio liūną. Pragėriau butą, bet dar užteko pinigų nusipirkti kitam, mažam, skurdžiam, be patogumų.

Tada ir prasidėjo pats juodžiausias mano gėrimo etapas. Jis truko trejus su puse metų. Beveik kiekvieną dieną gėriau. Sūnus – tai pas mano tėtį, tai pas buvusį vyrą, kuris buvo sukūręs jau kitą šeimą. Negana girtuoklystės, pripratau vartoti narkotikus, kad „atsigaučiau“ po daugiadienių.

Išjungė elektrą – gyvenome prie žvakės šviesos. Neturėjau kaip virti maisto, nebuvo pinigų dujų balionui užpildyti. Nebuvo kuro šildyti kambarėliui. Buvo šalta, tamsu, kaip ir mano širdyje. Dar ir dabar iš atminties neišdyla prisiminimas, kaip su sūnum eidavome prie Neries rinkti malkų. Užsimetu ant peties kokius penkis didelius pagalius ir nešu. Rankos šąla, ašaros rita si skruostais, pavirsdamos į ledo rutuliukus, o širdis plyšta iš skausmo žiūrint į sūnų, kaip jis maišelyje neša smulkesnes malkutes. Žiūrėjau į sūnų, o gailėjau savęs.

Viskas atrodė beviltiška: nėra į ką atsiremti, įsikabinti ir pradėti naują gyvenimą. Sūnus ėmė bėgti iš namų. Bet jis juk bėgo iš pragaro. Atsidūrė vaikų gerovės centre „Pastogė“. Jam paskyrė globėją, o su manimi dirbo socialiniai darbuotojai. Jiems esu labai dėkinga: įkalbėjo nueiti į Anoniminių alkoholikų draugiją. Mėnesį laiko įkalbinėjo. Sutikau nueiti, nes labai norėjau susigražinti sūnų. Draskė prieštaringi jausmai: juk aš tik „mė-

gėja“, ne alkoholikė. Labai gąsdino vien tas žodis – alkoholis. Dabar aš jau jį tariau drąsiai. Taip švelniai įkalbėta pravėriau AA grupės duris. Pasitiko geros žmonių akys, ramybė ir supratimas. Tai mane be galo paveikė – patikėjau jais, tais gerais, paprastais žmonėmis. Man su jais buvo gera ir saugu. Norėjau su jais pasilikti visiems laikams. Ir pasilikau.

Nebevartoju nei alkoholio, nei narkotikų. Esu laiminga, kad supratau, jog esu alkoholikė! Tikrai nemainyčiau blaivybės į „saikingą gėrimą“. Į nieką nekeisčiau savo tikrosios ramybės, džiaugsmo ir liūdesio. To neįmanoma įsigyti už jokių turtus, tą galima tik iškentėti, išgyventi. Pirmaisiais blaivybės metais negavau gerai apmokamo darbo, bet tapau ramesnė. Nepagerinau buities, bet išmokau džiaugtis tuo, ką turiu. Sūnus netapo labai geru vaiku, bet susitaikiau su tuo, kad jis turi savo kelią. Neužgyvenau turtų, bet esu blaivi ir laiminga. Visada skubėjau gyventi, lėčiau pašėlusiu greičiu per gyvenimą. Finišas – šaltis, skurdas, badas, beprasmybė.

Prisikėliau naujam, tikram gyvenimui. Sutikau nuostabų gyvenimo draugą. Mes jau septyniolika metų kartu. Sūnus užaugo ir kuria savo gyvenimą. Tebelankau Anoniminių alkoholikų susirinkimus ir padedu dar kenčiantiems. Nesvarbu, kad daug metų prabėgo nuo pirmojo AA susirinkimo, visada, kai tik ateina naujas žmogus – prisimenu, iš kur aš atėjau. Vertinu kiekvieną dieną. Būna visokių dienų, visokių nuotaikų, bet viską išgyvenu nekeldama pirmos taurelės. Esu be galo dėkinga už gyvenimą! Išėitis yra!

NAMIE BUVAU NEBEPAGEIDAUJAMAS

GIMIAU KAUNE tvarkingoje šeimoje. Tėvas buvo statybos darbų vykdytojas, mama – medicinos sesuo. Brolis buvo už mane dvylika metų vyresnis. Vaikystėje man nieko netrūko. Tik pamenu, kad daug sirgau. Dėl šitos priežasties negalėjau eiti į darželį. Namuose visas dėmesys buvo tik man. Neturėjau jokių pareigų. Kadangi nėjau į darželį, neišmokau bendrauti su kitais vaikais. Taip formavausi kaip uždara egocentriška asmenybė.

Pamenu, kaip pirmą kartą išėjau į kiemą, kur buvo daug kitų vaikų. Visi ten kažką veikė ir niekas nė nepažiūrėjo į mano pusę. Kadangi buvau įpratęs, jog visas dėmesys skiriamas man, jaučiausi labai blogai. Niekas į mane nekreipia jokio dėmesio! Pamenu, kažkuris vaikas atsinešė nuotraukų albumą. Aš suplėšiau visas nuotraukas. Taip bandžiau į save atkreipti dėmesį. Gavau priešingą rezultatą – su manimi nebendravo nė vienas vaikas. Taigi vėl likau vienas ir toliau grimzdau į uždarumą.

Visa tai tęsėsi, kol pabaigiau pradinės klases. Tėvai daug dirbo. Nemažai laiko praleisdavau pas močiutę. Ten dažnai būdavo mano dėdė, beveik visada labai linksmas. Supratau, kad jis pralinks mėja, kai išgeria alkoholio. Kai man buvo dvylika metų, pavogiau iš mamos litrą medicininio spirito, nežinia kokiems tikslams. Tėvai buvo kažkur išvykę. Pas mane atėjo klasiokas. Įpyliau pusę stiklinės spirito ir atskiedžiau mineraliniu vandeniu. Klasiokas paragavęs pasakė, kad jam neskanu, jis negers. Aš išgėriau visą stiklinę, paskui antrą. Vėliau mažai ką prisime nu. Tik žinau, kad daug kas iš mokyklos matė, kaip klasiokai mane, kone netekusį sąmonės, vedė namo. Kitą dieną visi mo-

kykloje manęs klausinėjo, kaip man ten vakar buvo? Pasijutau esąs tikra žvaigždė. Pagaliau atkreipiau į save dėmesį. Taip įsigijau daug draugų ir pažįstamų. Susiformavo iškreiptas supratimas – „Turi gerti, kad turėtum draugų.“

Prasidėjo mano kaip girtuoklio „karjera“. Na, dauguma paauglių svajoja tapti kosmonautu, tapti prezidentu... Mano svajonė buvo – kai išsikraustysiu gyventi atskirai nuo tėvų, pas mane šaldytuve visada bus pririkiuota alaus. Keista paauglio svajonė, tiesa? Taigi sulaukęs aštuoniolikos išsikrausčiau gyventi atskirai nuo tėvų. Laikiau save suaugusiu, viską išmanančiu vyru. Bet težinojau, už katro kampo alaus pigiau išgerti. Devyniolikos metų pirmą kartą važiauvau koduotis. Padėjo gal kokiems trimis mėnesiams. Bet tuo metu pradėjau vartoti narkotikus. Vieną priklausomybę pakeičiau kita. Dvidešimt trejų metų pirmą kartą atėjau į priklausomybės ligų centrą. Būtent iš ten pirmą kartą buvau nukreiptas į AA grupę. Vis sakau „pirmą kartą“, nes pas-kui buvo dar labai daug kartų.

Dvidešimt septynerių metų pirmą kartą, po dviejų mėnesių gėrimo, papuoliau į psichiatrijos ligoninę. Iki trisdešimt penkerių pabuvojau visose Kauno, Vilniaus ir vienoje Anglijos psichiatinėje ligoninėje. Paskutiniaisiais gėrimo metais pasidariau toks nuolatinis „durnynų gyventojas“. Išėjęs iš „durnyno“ vėl gerdavau, ir maždaug po poros savaitių mane kas nors rasdavo be sąmonės, iškviisdavo greitąją pagalbą, ir mane vėl nuveždavo atgal į „durnyną“. Ten mane priimdavo gana noriai, kadangi turėjau invalidumo grupę. Matyt, jie už tokius žmones gauna papildomų išmokų. Taigi po eilinio gulėjimo psichiatrijos ligoninėje grįžau pas tėvą į namus. Buvo žiema, didžiosios šventės. Nutariau, kad nieko tokio neatsitiks, jeigu ir aš „pašvėsiu“. Galutinis variantas buvo toks – žiema, lauke lyja, tėvas atidarė duris ir pasako, kad aš čia daugiau nepageidaujamas. Juk net

šunio per lietu į lauką neišveja, pamaniau tada.

Visa laimė, kad buvau neblogai susipažinęs su AA Dvylikos žingsnių programa. Būtent susipažinęs, bet niekada nebandęs pagal ją gyventi. Taigi AA grupėje susiradau globėją ir smulkmeniškai vykdžiau viską, ką sako AA Dvylikos žingsnių programa.

Šią savo istoriją rašau jums, broliai ir sesės. Sėdėdamas ant jūros kranto ir būdamas dvejus metus blaivas. Šiuo metu man – trisdešimt septyneri. Turiu mėgstamą užsiėmimą. Mokausi trečiame bakalauro kurse. Tai jau antros mano studijos. Pirmąsias savo studijas pabaigiau aktyviai vartodamas. Šiuo metu jau galiu duoti darbo kitiems žmonėms. Turiu nuosavą namą pačiame Kauno centre. Ir visa tai tik per dvejus blaivybės metus. Na, kol kas esu viengungis. Per daug dėl to nesijaudinu. Dabar gyvenu po vieną dieną, turiu ateities gaires, ką norėčiau padaryti. Visiškai nesuku galvos dėl to, kad gali ir neišeiti padaryti visko, ką noriu. Žinau, kad padarysiu tiek, kiek man bus skirta mano Aukštesniosios Jėgos. Kuria aš vadovaujuosi kiekvieną dieną ir po vieną dieną...

SANTARVĖJE SU DIEVU, SAVIMI IR APLINKINIAIS

BLAIVYBĖS MALONĘ GAVAU mažoje AA grupėje provincijos miestelyje. Džiaugiuosi, kad tada negalėjau rinktis grupės, nes ten ir gavau pirmąsias nuolankumo, tolerancijos, susitaikymo pamokas. Manau, kad svarbiausia gyvenime – santykiai. Gyvenimo kokybė priklauso nuo trijų dalykų: santarvės su Dievu, santarvės su pačiu savimi ir santarvės su aplinkiniais. Pasistengsiu papasakoti, kokie tie santykiai buvo iki atėjimo į grupę, kaip jie keitėsi ir kokie yra dabar.

Gyvenau „brandaus socializmo“ laikais, horizonte jau „šviettė“ komunizmas ir Dievo sąvoka mūsų šeimoje nebuvo vartojama. Tačiau prisimenu, kaip paauglys gulėdavau ant žolės naktį, žiūrėdavau į dangų ir, matant tą begalybę, žvaigždžių gausybę, aplankydavo suvokimas, kad kažkas visa tai tvarko. Negali gi būti šiaip sau chaose tokia tvarka!

Dievas buvo sau, aš sau. Maištavau, vienintelis klasėje nebuvau komjaunuolis. Ne dėl to, kad tikėčiau Dievą, nieko panašaus. Į bažnyčią nevaikščiojau. Nebent per kokias šventes, nes mokytojai gaudydavo, o mums reikėjo nuotykių, adrenalino. Baigiant vienuoliktą klasę, liepė pildyti anketas. Parašiau, kad stosių į kunigų seminariją, ir sulaukiau tokios charakteristikos, kad vienintelis iš klasės išėjau į kariuomenę. Ten gavau tvirtus ne „tėvynės gynybos“, o gėrimo pagrindus. Geriant santykis su Dievu ir buvo toks neapibrėžtas. Galvodavau – jei Dievas yra, tai kaip Jis gali pakęsti tokią neteisybę pasaulyje? Blogiems žmonėms sekasi, o geriems ištisos nelaimės. Kiek skurstančių, kaip kenčia net naujagimiai, kūdikiai. Jeigu Dievas būtų, Jis to neleistų.

Kai mano gėrimas pasiekė apogėjų, jau maldavau Dievo, kad leistų išeiti. Lyg ir netikėjau Dievą, tačiau meldžiausi, kad leistų palikti šį pasaulį. Triskart bandžiau žudyti ir vis nepavykdavu. Keikdavau Dievą, kad net to man neleidžia. Tai virvė trūko, kelis kartus išbandyta, kad atlaikytų svorį. Tai kaimynai duris išlaužė, neleido smalkėm apsinuodyti. Tai vėl kažkas įsikišo... Ėmė pyktis. Pyktis ant to Dievo.

Kai paskutinį kartą bandžiau nusižudyti gerdamas alkoholį, pagrindinė mano malda ir buvo – Viešpatie, leisk man nudvėst. Nesakydavau – leisk numirt. Numirti – tai žmonėms, o aš jau nelaikiau savęs žmogumi. Toks buvo mano santykis su pačiu savimi. Žmonės rūpinosi manimi, gerbė, mylėjo, o aš savęs nekenčiau. Didžiausias išbandymas būdavo rytais skustis barzdą. Žiūrėdavau į veidrodį ir keikdavausi tokiais žodžiais, kokių niekam kitam gyvenime nesu pasakęs. Apspjaudydavau veidrodį, bjauriausiai save iškoneveikdavau, įsitikinęs, kad pasauliui būtų daug geriau, jeigu manęs nebūtų. Mačiau, kokį skausmą suteikiu artimiesiems, bet ir toliau elgiausi netinkamai.

Dukra sakydavo – tėti, jeigu tu mane mylėtum, tikrai negertum. Ką aš galėjau atsakyti? Myliu tave beprotiškai, bet vis tiek geriu? Tai toks tas santykis su artimaisiais? Iškreiptas, nenormalus. Nesuvokiau savo vyriškų, tėviškų, sūnaus, brolio pareigų. Nejaučiau jokios savo atsakomybės. Toks meilės suvokimas buvo – myli žmogų už tai, kad jisai geras, su tavimi tinkamai elgiasi, tavimi rūpinasi. Bet jeigu žmogus tave supykdo – viskas, jo nekenti. Vaikus myli tada, kai gerai elgiasi, gauna gerus pažymius, kada nekviečia į mokyklą. Kai grįžta namo su prastomis žiniomis – viskas, tas vaikas nebemielas. Baudi, muši... Kai mane vaikystėje mušdavo, galvodavau, kad aš tai būsiu draugas savo vaikams, stengsiuosi, kad jie nesijaustų taip, kaip aš jaučiuosi. Neturėjau tam vidinių resursų, neturėjau aplinkos, iš ku-

rios būčiau galėjęs mokytis. Kai atėjau į Anoniminių alkoholikų grupę, pamačiau kitokius santykius, elgesį. Nuvažiavęs į pirmą AA stovyklą, išvydau ten daugiau nei šimtą vaikų. Didžiausią įspūdį paliko, kad nemačiau verkiančių vaikų. Nemačiau besiriejiančių, „besikoliojančių“ tėvų. Pradėjau domėtis Dvylikos žingsnių programa ir klausytis žmonių grupėje. Ne tik klausytis kalbų, bet ir stebėti, kaip jie gyvena. Pamačiau, kad galima vaikų net atsiprašyti. Žmogų gali mylėti vien už tai, kad jis yra, kad jis šalia. Mylėti žmogų visoki – piktą, besibarantį, sergantį. Meilė nuo to neturi keistis.

Grupė išmokė tolerancijos. Kiekvienas žmogus turi teisę būti toks, koks jis yra. Dukrai esu pasakęs – nesvarbu, kas tu būsi – ar prostitutė, ar mokslų daktarė, mano meilės laipsnis tau negali keistis. Jeigu pasikeičia, tai ne meilė, o sandoris, ar dar kažkas. Visos šios tiesos išdėstytos knygose. Šimtus jų perskaičiau, bet mano smegenys be grupės pagalbos nieko nepriėmė, filtravo. Mačiau tik negatyvą, stereotipus.

Išmokau elgtis pagal AA sveikimo programą, Tradicijas. Asmeninei gerovei svarbiausia ne turtai, o aplinkinių gerovė. Grupės, visos draugijos gerovė yra svarbiau negu asmeninė. Nesu pasaulio centras, mano sveikimas priklauso nuo bendros gerovės. Išmokau priiimti atsakomybę už tai, kas buvo, kas yra dabar ir kas bus ateity. Pasirodo, galima praeitį susitvarkyti taip, kad neliktų kaltės jausmo. Mane kaltė slėgė siaubingai. Grupė ir programa išmokė kaltę pakeisti atsakomybe. Atrodo, panašūs jausmai, tačiau koks didžiulis skirtumas! Kaltė gniuždo, o atsakomybė skatina keisti, taisyti tai, ką įmanoma pataisyti. Galų gale nebesielgti taip, kaip elgeisi.

Lengva bendrauti grupėje, kur būni dvi valandas, bet daug sunkiau šeimoje. Čia taip pat tenka priiimti atsakomybę. Trejus metus gyvenau su moterimi nesusituokęs ir galvojau, kad

tai normalu. Galiausiai aiškiai suvokiau – arba prisiimu atsakomybę, arba toliau veidmainiauju – po bet kurio konflikto su sirenku daiktus, ir „laisvas“. Būdamas penkiasdešimties metų vedžiau mylimą moterį prie altoriaus ir įsisąmoninau žodžius „kol mirtis mus išskirs“. Prisiėmiau atsakomybę.

Dažnai sau kartoju, kad niekada nesijaučiau toks jaunas ir sveikas, kaip dabar. Gal kai kam atrodytų, kad tai jau senatvės požymis, suvaikėjimas. Šiais metais man sukaks šešiasdešimt. Rugsėjį su žmona įstojom mokytis dar vienos specialybės. Mano vaikai, anūikai šią žinią sutiko ovacijomis. Niekur nedingo noras tobulėti, daugiau sužinoti... Ar tam išblaivėjau, kad būčiau nelaimingas, susiraukęs, aiškinčiau visiems, kaip nesveika gerti? Ar tam, kad gyvenčiau džiaugsmingą gyvenimą, kurčiau gražius santykius?

Gyvenimas nuostabus. Niekad, jokiose svajonėse neįsivaizdavau, kad galima taip gyventi. Mano svajonės buvo milžiniškos, tačiau jose nebuvo pasitikėjimo Dievu. Iš pradžių išmokau pasitikėti grupe, grupės nariais, pasitikėti Dvylikos žingsnių programa. Galų gale išmokau pasitikėti Dievu. Ne tik tikėti, bet ir pasitikėti. Pasitikėjimas žmonėmis ir pasitikėjimas Dievu susiję. Jeigu nepasitiki žmonėmis, kažin ar pasitiki Dievu.

Esu dėkingas Anoniminiam alkoholikams, savo pirmajai grupei, į kurią patekau prieš daugiau nei dvidešimt metų, ir savo dabatinei namų grupei, kurioje esu jau virš dešimt metų.

MANĖS KLAUSĖ – KĄ TU ČIA TOKIA JAUNA VEIKI?

BŪDAMA VAIKAS matydavau, kaip vakarais mama pasislėpusi verkia dėl girto tėvo. Tada sau daviau žodį, kad niekada negersiu. Man tuo metu buvo gal tik aštuoneri ar devyneri metai, bet prisimenu, kaip nešdavau tėčiui dubenį, į kurį jis galėtų išsivemti. Kaip „lydėdavo“ mane į mokyklą iki pirmo baro. Tėvams išsiskyrus, man dar ilgai be galo nepatikdavo išgėrę vyrai. Aš jų bijojau.

Pirmą kartą sąmoningai prisigėriau būdama šešiolikos metų per pusseserės gimtadienį. Apsvaigimo jausmas man visai patiko, tik iš tos šventės nelabai ką ir atsimenu, nes greitai smigau. Paskui prasidėjo lengvi išgėrinėjimai mokykloje tarp pamokų. Neatsisakydavau jokio gėrimo, turinčio laipsnių. Pastebėjau, kad apsvaigus lengviau bendrauti su žmonėmis.

Taip po truputį į mano gyvenimą atėjo alkoholis. Nemaniau, kad man jis trukdo. Baigusi vidurinę iš karto įsidarbinau parduotuvėje. Tada atsirado „draugų“, kurie, atrodė, mane suprantą. Bet jiems manęs reikėjo tik todėl, kad turėjau darbą ir susiekimo priemonę. Vieną vakarą, švenčiant su „draugais“, teko voliotis ant šaltos žemės, girtai vairuoti automobilį, nors ir tik kelis kilometrus. Tuo metu maniau, kad moku kontroliuoti savo gyvenimą ir man puikiai sekasi tai daryti. Kai būdavo giminės šventės, stengdavausi atsisėsti taip, kad manęs nepamatytų tėtis ir nepradėtų skaityti moralos. Žiūrėdavau, ar jis manęs nestebi.

Kartą nutiko taip, kad namuose likau viena su mamos vyru. Jis mėgo išgerti, kaip ir aš. Žinodamas, kad neatsisakysiu, pasiūlė ir man. Taip aš prisigėriau. Sugebėjau nueiti į savo kambarį

pamiegoti. Atsigulusi išgirdau, kaip atsidarė kambario durys ir įėjo patėvis. Bandė su manimi šnekėti, bet aš norėjau tik miego. Paskui jam kažkas susišvietė ir jis ėmė mane grabalioti, liesti, aš, žinoma, stengiausi išsisukti nuo jo prisilietimų. Tačiau vyriškos rankos buvo stipresnės. Jis mane pradėjo nurenginėti. Aš visaip kaip bandžiau jį atstumti. Ar atsitiktinumas, ar Dievas padėjo, bet jam kažkas paskambino ir jis išėjo iš mano kambario. Nepavyko padaryti tai, ką ketino.

Po to karto pradėjau po truputuką kiekvieną dieną išgėrinėti. Būtinai reikėdavo bent vienos skardinės. Maniau, kad tokiu būdu pasimirš tas baisus įvykis. Tačiau viskas darėsi vis sudėtingiau. Prisiėmiau greitųjų paskolų, kad galėčiau svaigintis ir parodyčiau „draugams“, kokia aš esu dosni ir gera. Man reikėdavo kompanijos išgėrimams, nes buvau įsitikinusi – alkoholikas tas, kuris visada geria vienas. O aš tik retkarčiais. Kol geriu su kompanija, aš dar ne tokia. Vieną dieną nenuėjau į darbą, nes man buvo svarbiau išgerti brendžio butelį. Tą dieną manęs visi ieškojo. Ir iš darbo buvo atvykę į namus. Mamai primelavusi buvau, kad išėjau į darbą, o iš tikrųjų nuvažiavau visai kitur. Kai sužinojo tėtis, iškart atvažiavo manęs pasiimti visiškai girtos. Tą kartą gavau pirmą antausį, nuo kurio skaudėjo labiau ne fiziškai, o dvasiškai. Bijojau pakelti akis į tėtį, buvo taip gėda. Galvojau, kad iš gėdos galėčiau į žemę sulįsti. Beveik nieko neatsimenu, ką man sakė, buvau per daug išgėrusi ir nieko nenorėjau girdėti. Kitą dieną tėvai sužinojo, ką man ketino padaryti patėvis. Tik skaudžiausia buvo tai, kad mama manim nenorėjo patikėti.

Netrukus po to aš, apimta begalinės gėdos jausmo, kartu su tėčiu nuvažiavau į Vilniaus priklausomybės ligų centrą. Nuo tos dienos iki dabar aš esu blaiva. Važiavau su baime, nes nežinojau, kur ir pas ką mane veža. Tik žinojau, kad ten galiu gauti pagalbą. „Minesotos“ programoje buvau dvidešimt aštuonias

dienas. Nebuvo lengva, pirmąją savaitę norėjau pabėgti. Man pasidarė per sunku. Užsiėmimų metu žmonės apie mane norėjo sužinoti kuo daugiau, be to, turėjau klausytis, ką jie apie mane galvoja. Man net sakė – ką tu čia tokia jauna veiki, eik ir gerk dar kokius dešimt metelių. Man tuo metu buvo dvidešimt vieni. Atėjusiai į AA jaunai buvo nelengva pasakyti, kad aš esu alkoholikė.

Dvylikos žingsnių ir Dvylikos tradicijų programa leido man pradėti pažinti save. Atpažinti savo jausmus, būdo trūkumus ir juos stengtis pakeisti, atsiprašyti. Kiekvieną dieną mokausi gyventi blaiviai.

TAU NEREIKĖS DAUGIAU GERTI

AA GRUPĖS GRETOSE esu nuo 1993-ųjų gegužės 12 dienos, negeriu nuo gegužės 4-os. Buvau praradęs bet kokią viltį, kad man dar pavyks gyventi taip, kad man gyvenimas patiktų ir kad aš patikčiau sau, ir kad visas pasaulis man patiktų. Viskas ėjo šuniui ant uodegos. Bet nuo tos dienos, kai mane atvedė į AA, viskas pasikeitė. Ateik, pakvietė, ir mes padėsime tau negerti. Man davė viltį, kaip aš maniau, – paskutinę.

Gyvenimas iki tol, kol pradėjau gerti, buvo visiškai geras, nesuteptas, tvarkingas. Maždaug iki devyniolikos metų mane kontroliavo. Ir ta kontrolė man patiko. Mokiausi internatinėje mokykloje Švenčionėliuose. Mokykla buvo gera, nesugadinta jokių gėrimų, jokių rūkymų. Gerai mokiausi, medaliu baigiau mokyklą. Be problemų įstojau į Fizikos fakultetą. Tuo metu aš visai negėriau. Vaikystėje pabandžiau, nepatiko. Kartais šeimyniniam baliuke kokio vynelio paragaudavau, bet tai nieko bendro neturėjo su tuo, ką mes vadiname alkoholizmu.

Tačiau kai pradėjau gyventi savo galva, kai man nebedirgavo nei mokytojai, nei auklėtojai, kai iš principo tapau laisvas... Dauguma normalių žmonių ima gyvenimą į savo rankas ir tvarkosi – mokosi, ko nors siekia. Aš labai greitai pritapau prie tų, kurie nieko nesiekė, kurie numodavo ranka: „Ai, tie tai knygų graužikai, o dėstytojai – kvailiai.“ Na ir prasidėjo... Su draugu nuo spalio mėnesio vietoj paskaitų antradieniais eidavom į kiną, paskui – į kavinę, po jos – į naktinius šokių. Man tas labai patiko. Tiesa, dar sportavau, dziudo užsiiminėjau, mokiausi be problemų. Bet pavasarį jau rūkiau ir tvirtinau: „Mesiu, kai

užsinorėsiu.“ Mečiau po keturiasdešimt penkerių metų.

Buvau geros sveikatos, fiziškai stiprus. Išplaukėm į jūrą. Po Baltiją plaukiojam, laivas „užšturmuoja“ – mes pykšt į Klaipėdą. Kur eina jūreiviai? (Nors man devyniolika metų – koks ten jūreivis!) Į alaus barą, į restoraną, į kavinę. Ir aš einu. Ir man patinka. Aš sveikatos turiu, nenusigėriu, viskas OK!

Pakviečia mus vienas studentas į gimtadienį. Sėdim „Baltijos“ restorane, tik jis staiga atsistoja: „Vyrai, aš turiu merginą, ji dabar Palangoj, aš važiuoju pas ją, o jūs čia sau švęskit.“ Aš galvoju: „Kokia dar mergina? Pilnas stalas visko, degtinės, šampano, vyno...“ Jau tada supratau, kad esu šiek tiek kitoks negu visi žmonės. Man pasaulis pasitraukdavo į šalį, kol po nosim būdavo ko nors, kas turi bent porą laipsnių alkoholio.

Taip po trupučiuką girsnodamas pradėjau degraduoti, bet vis tiek rasdavau pateisinimų savo gėrimui. Į mokslą žiūrėjau pro pirštus, iki ryto lošdavau kortom. Iš labai teigiamo, giriamo, rodomo pavyzdžiu pasukau eiti visai į kitą pusę. Visur vos vos ištempdavau. Bet ar aš tapau niekšu? Taip, pameluodavau, taip, teisindavausi, kodėl man reikia gerti. Tiek vedęs, tiek jau turėdamas vaikų, tiek bendradarbiams, tiek darbdaviams. Iki tam tikros ribos tą mano gėrimą ir slydimą žemyn visi toleravo, mėgo mane, gynė, užtardavo. Bet išaušo tokia diena, kai trys gėrikai, su kuriais kartu „nusiimdavau“ nuo darbo ir eidavau pagerti nuo dvyliktos valandos, susišnabždėdavo kampelyje ir jau dingdavo pagerti be manęs. Supratau – manęs jiems nebereikia. Daug metų reikėjo, o dabar kažkodėl nebereikia. Pavirtau tokiu, kad sugėrovai nenori su manim turėti reikalų.

Jaučiau gi, žinojau, kodėl per vakarėlius pakylu nuo stalo paskutinis. Žinojau, kad esu kiaulė, kad vėl nepadariau, ką buvau prisizadėjęs. Nenoriu išgirsti, kad esu kiaulė, ir namo vėluoju dėl to, kad ten pasakys, jog esu kiaulė. Ir tada jau būsiu oficia-

lus kiaulė. O iki tol lyg ir gali save apgaudinėti, kad nesi kiaulė. Nors ir nepaėmei dukros iš darželio, kai turėjai. Paskui atsipeikėjai, persvarstai savo gyvenimą ir pamatai, kad labai ilgai leidai sau žlugti, kad reikėtų ką nors keisti. Pirmiausia – atsisaityti gėrimo. Ir pajunti, kad negali. Ir toks širdies skausmas suspaudžia. Pagalvoji: kokia kvailystė! Tokio š..., atsiprašant, negali sutvarkyti.

Jau darbe žiūri kreivai, jau šeima byra, jau ir pirmas užgėrimas ateina. Iki tol aš gerdavau tiek, kiek tęsdavosi balius, o po kiek laiko žiūriu, kad reikia pratęsti ir pratęsti. Viena kartą kai pratęsiau, tai žmona pareiškė: „Skiriamės.“ Nuėjau koduotis. Skridau kaip ant sparnų: man nereiks gerti! Tai nereikėjo tris mėnesius.

Mirė tėvas. Kuo alkoholikas nuo menamo ar tikro skausmo vaduojasi? Gėrimu. Užkodutas negerti penkeriems metams, o imi ir geri. Reikia išgerti. Nors ir žinai, kas tau bus. Nuo liepos gėriau iki rugsėjo 30-os. Paskui bandžiau sustoti. Užgrojo muzikėlė trečią parą, arkliukai baltieji pasirodė. Ir poezija, ir muzika, ir kas tik nori. Ir noras šokti pro langą. O gyveni devintame aukšte. Staiga balsas: „Kam tu toks reikalingas? Nei žmonai, nei dukrai – niekam nereikalingas. Šok pro langą!“ Ir toks baisesnis noras šokti. Tik susiriečiau į kampa.

Buvo žmonių, kurie matė, kas su manim darosi, ir aš atsidūriau psichiatrinėje ligoninėje, alkoholinių psichozų skyriuje. Po trijų dienų atsigavau. Ir ką – visi ten buvo alkoholikai, o mes su vienu kolega – ne! Mes skaitom knygas, daug kuo domimės, mes norim dirbti, o tiems visiems kitiems rūpi tik išgerti. Išėję iš ten, mes – ne alkoholikai. Suleido vaistų, nuo kurių, jeigu pradėsi gerti, tau bus žiauriai bloga. Ir gražiausiai negeriu tuos metus! Paliktas žmonos išmokau gyventi vienas, gyvenimas lyg ir puikus, dukra lanko. Nieko nemaustau, nieko neapgaudinėjau. Kokios problemos?

Susitinku aną kolegą iš psichiatriinės, jis sako: „Buvau pradėjęs vėl gert, bet dabar vaikštau pas Anoniminius alkoholikus.“ Aš tai, aiškinu, vienas be jokių AA negeriu, ir viskas OK. Ir taip metus, paskui dar pusantrų. Po dvejų su puse metų – sūnėno vestuvės. Pasiimu vairuotojo pažymėjimą, dokumentus, nuvažiuoju į Jonavą, kur vyks vestuvės. Aš gi negeriu, jeigu reikės – ką nors pavežiosiu, sutvarkysiu reikalus. Pirmasis šampanas – aš negeriu. Paskui konjaką sėda gerti žmonės – ir aš jau geriu. Nežinia kodėl – pykšt ir geriu konjaką. Ir sakau sau: „Žmogau, tu gersi iki ligoninės, geruoju nesibaigs.“ Taip ir buvo po kokių devynių dienų ir naktų, ko gero, sunkiausių mano gyvenime. Pirmos dvi trys dar nieko, bet paskui jau nustojau miegoti, nustojau valgyti. Graužiau save, kodėl taip padariau. Kankinuosi, jaučiu, kad nieko iš manęs nebebus. Po tos ligoninės dar galvojau, kad gyvenimas lyg ir susitvarkė. Na, žmona pametė. O ko nepameta? Ir ne alkoholikus juk žmonos palieka. Bet dabar išsigandau: išmes iš darbo, dukra nebeateis, pamačiusi, kas esu. Vienintelis mylimas žmogus į mane žiūrės kaip į mėšlo krūvą. Ir pats jau pradėjau žiūrėti į save kaip į mėšlo krūvą, jokių perspektyvų. Ateina bendradarbiai – aš užsirakinęs, neišileidžiu. Nors pagalbos reikia verkiant. Antrąkart ateina – išileidžiu. Ir ašaroju – „vežkit mane į ligoninę, koks aš vargšas“. Nuveža su šliurėm, pusiau apsirengusį. Klausiu: mane per kelias dienas atstatysit? Pažada. Lieku. Atpumpuoja. Vėl klausiu: kas dabar bus su manim? „O kas bus? Gersi“, – atšauna.

Po kelių dienų ligoninės rūkykloj išsišneku su vienu vyruku, papasakoju jam, kad sustoti pats jau tikrai negaliu, liga užspaudė, nežinau, ką daryti... Jis siūlo: einam pas Anoniminius alkoholikus, nuvesiu tave. Sakau, kad pažįstu vieną žmogų, kuris lankosi. Bet aš dar nenoriu, dar ieškau savyje antžmogiškų jėgų pats susitvarkyti. Vyrukas, matydamas, kad aš su juo neisiu, atvedė

man tą buvusį kolegą iš psichiatrinės. Jį pamačius, gimė viltis, kad gal su manim viskas bus gerai. Kur jis mane ves – man buvo absoliučiai nuspėjaut. Kad tik nustočiau gerti! Nebijojau nieko. Mano motyvacija negerti buvo geležinė.

Na ir ką – ateinu, pabūnu AA susirinkime, kažką pašneku. Vienas AA narys prieina ir sako: „Tai tu kaip reikiant mūsiškis!“ O ką tai reiškia „mūsiškis“? Reiškia, kad esu ligonis ir jie gali man padėti. Grįžtu po susirinkimo, nedegu šviesos, einu prie lango, žiūriu ir sakau: „Tau nereikės daugiau gerti.“ Ir nuo to laiko aš negeriu. Nors vien negerti tai aš ir taip sugebėjau dvejus su puse metų. Bet kaip turėti vidinės jėgos ar dvasinių sugebėjimų nebepradėti gerti? Jeigu būčiau jų turėjęs – būčiau anksčiau susitvarkęs.

Tuo metu, 1993-iaisiais, AA draugija Lietuvoje dar buvo jauna, bet visi norėjo padėti, žinoti, imtis programos, studijuoti ją. Man neišėjo tik plaukti pasroviui, tik eiti į susirinkimus ir nieko nedaryti. Pradėjau skaityti AA literatūrą. Pamačiau, kad AA programa yra ne tik apie tai, kaip negerti, bet ir apie tai, kaip gražiai gyventi, kaip turėti pažiūras, nuostatas, kuo remtis, kaip elgtis gyvenime, kad viskas būtų „čiki čiki“. Ir griebiau tą programą. Tam, kad įvyktų pokyčiai, reikia įdėti šiek tiek pastangų ir paprašyti šiek tiek pagalbos iš šalies. Nors atėjau lyg ir atviras, „darykit su manim ką norit“, bet visgi buvau užsispyręs. Atėjau tylus, bet po penkių dienų atsigavau, pražyda. Aš viską žinau, gyvenime daug patyręs. Negalėjau aš toks būti be pasikeitimų.

Tais laikais, kai atėjau, vykdavo du susirinkimai per savaitę, ir aš juos lankiau. Eidavau į susirinkimą pasiruošęs. Ar tai Žingsnių susirinkimas, ar Tradicijų – perskaitydavau tą Žingsnį ir Tradiciją. Niekada nenutolau nuo AA programos. Galiu drąsiai pasakyti, kad esu drausmingas, sąžiningas, pareigingas, atsakingas. AA padėjo man tokiam tapti. Antroji žmona su ma-

nim nesiskiria, dukra – geriausia mano draugė, grupėj į mane kreivai nežiūri (gal tik vienas kitas), darbe – gerbiamas, mylimas, mašinų važiuodamas nedaužau ir nesispjaudau, kitų vairuotojų nekeikiu. Koks nesu? Nesu paslaugus, nesu dėmesingas. Noriu toks būti, bet nesu. Labai nesigraūžiu, kad dar nesu pasiekęs tobulybės. Ji ateis, bet jeigu dar neatėjo, tai blaivybėje neverta graužtis dėl to, kad nesi tobulas.

Dabar kai pamatau jaunos žmones, ateinančius į grupę, galvoju – kaip jums pasisekė! Nebereikės gerti daugybę metų, nebereikės daugybę metų kankintis. Laukia daug daug metų gražaus gyvenimo.

P R I E D A I

- I. AA tradicijos
- II. Dvasinis patyrimas
- III. Medikų požiūris į AA
- IV. Laskerio premija
- V. Dvasininkų požiūris į AA
- VI. Kaip mus rasti
- VII. Dvylika koncepcijų (santrauka)

I. AA TRADICIJOS

Anoniminių alkoholikų draugijoje susibūrę žmonės patyrė blaivybę vietoj nesibaigiančių kančių, o dažnu atveju – ir gyvenimą vietoj mirties. Taip pat AA draugija gali padėti nesusikaičiuojamai daugybei apie ją dar nežinančių alkoholikų.

Todėl kaip nė vienai kitai vyrų ir moterų bendrijai mums būtina visada išsaugoti vienybę ir nepalaujamai veikti. Mes, alkoholikai, žinome, kad privalome dirbti ir laikytis drauge, antraip dauguma mūsų galų gale mirs vienvėde.

Mes, AA nariai, tikime, kad „12 tradicijų“ yra geriausi, patirtimi patikrinti atsakymai į visada svarbius klausimus: „Kaip AA gali geriausiai funkcionuoti?“, „Koks geriausias būdas išsaugoti AA draugiją ir taip išgyventi?“

Toliau pateikiama AA „12 tradicijų“ – jų vadinamasis trumpasis variantas, visuotinai naudojamas šiandien. Tai glausta versija pirminių išplėstinių AA tradicijų, pirmą kartą išspausdintų 1946 m. Išplėstinis variantas yra detalesnis ir galbūt turi istorinę vertę, todėl jis taip pat pateikiamas.

Dvylika tradicijų

- Pirmoji – Svarbiausia turėtų būti mūsų bendra gerovė; kiekvieno gijimas priklauso nuo AA vienybės.*
- Antroji – Mūsų grupės veikloje yra tik vienas aukščiausias autoritetas – mylintis Dievas, koks jis pasireiškia mūsų grupės sąmonėje. Mūsų patikėtiniai mums tarnauja, bet mūsų nevaldo.*
- Trečioji – Vienintelė sąlyga tapti AA draugijos nariu – noras mesti gerti.*
- Ketvirtoji – Kiekviena grupė turėtų veikti savarankiškai, išskyrus tuos atvejus, kai sprendžiami reikalai, susiję su kitų grupių ar visos AA draugijos veikla.*
- Penktoji – Kiekvienos grupės pagrindinis tikslas – perduoti savo patirtį dar kenčiančiam alkoholikui.*
- Šeštoji – Nė viena AA grupė neturėtų remti, finansuoti jokios jai artimos įstaigos ar pašalinės organizacijos nei leisti naudotis AA vardu, kad pinigai, nuosavybės ar garbės reikalai nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio tikslo.*
- Septintoji – Kiekviena AA grupė turėtų išsilaikyti pati, atsisakydama pašalinių įnašų.*
- Aštuntoji – Anoniminių alkoholikų draugija visada turėtų likti neprofesionali, tačiau mūsų tarnybos gali samdyti reikiamus darbuotojus.*
- Devintoji – AA draugija niekada neturėtų būti griežtai organizuota, tačiau mes galime steigti tarnybas ar komitetus, tiesiogiai atsakingus tiems, kam tarnauja.*

Dešimtoji – Anoniminiai alkoholikai nereiskia savo nuomonės pašaliniais klausimais, todėl AA vardo nederėtų traukti į viešus ginčus.

Vienuoliktoji – Mūsų bendravimas su visuomene grindžiamas labiau idėjų patrauklumu negu įtikinėjimu. Žiniasklaidoje visada privalome išsaugoti asmens anonimiškumą.

Dvyliktoji – Anonimiškumas yra visų mūsų tradicijų dvasinis pamatas, nuolat primenantis, kad šios nuostatos svarbiau už asmenybes.

Dvylika tradicijų

(Išplėstinės)

AA patirtis mus išmokė:

1. Kiekvienas Anoniminių alkoholikų draugijos narys yra mažytė didelės visumos dalis. AA turi gyvuoti, kitaip daugelis mūsų žus. Todėl svarbiausia yra mūsų bendra gerovė. Bet iš karto po to – kiekvieno nario gerovė.

2. Mūsų grupės veikloje yra tik vienas aukščiausias autoritetas – mylintis Dievas, koks jis pasireiškia grupės sąmonėje.

3. Mūsų draugija turėtų priimti visus, kurie kenčia nuo alkoholizmo, negalime atstumti nė vieno, kuris nori sveikti. Narystė AA niekada neturėtų priklausyti nuo turto ar pažiūrų. Bet kurie du ar trys alkoholikai, susirinkę draugėn siekti blaivumo, gali vadintis AA grupe, su sąlyga, kad kaip grupė neturi kitų tikslų.

4. Tvarkydama savo reikalus, kiekviena AA grupė turėtų būti atsakinga tik savo sąžinei, ir jokiems kitiems autoritetams. Kai jos reikalai susiję su kitų grupių gerove, grupės turėtų drauge konsultuotis. Nė viena grupė, vietinis komitetas ar individas neturėtų imtis jokios veiklos, kuri darytų įtaką visai AA draugijai, nepasitaręs su Generalinės tarnybos patikėtiniais. Tvarkant tokius reikalus mūsų bendra gerovė yra pirmoje vietoje.

5. Kiekviena Anoniminių alkoholikų draugijos grupė turėtų būti dvasinė bendrija, *turinti vieną pagrindinį tikslą* – perduoti žinią dar kenčiančiam alkoholikui.

6. Pinigų, nuosavybės ar garbės reikalai gali nesunkiai nukreipti mus nuo pagrindinio dvasinio tikslo. Todėl manome, kad bet kokia didelė nuosavybė, kad ir skirta grynai AA reikmėms, turėtų būti atskirai įregistruota ir valdoma, – taip atskiriama kas materialu ir kas dvasiška. AA grupė niekada neturėtų užsiimti verslu. Antraeilės priemonės, sakykim, klubai ar ligoninės, kuriems reikia daug nuosavybės ar administracijos, neturėtų būti siejamos su AA ir turėtų veikti atskirai. Kai būtina, grupės turėtų pareikšti esančios nuo jų atsiribojusios. Tokie dariniai neturėtų naudoti AA vardo. Jų valdymas turėtų būti išimtinė atsakomybė žmonių, kurie jas finansuoja. AA dažniausiai pageidauja, kad klubo tvarkytojas būtų AA narys. Tačiau ligoninės, kaip ir kitos sveikatos priežiūros įstaigos, turėtų būti atskirai nuo AA ir prižiūrimos medikų. Jeigu AA grupė su kuo nors susisieja, toks bendradarbiavimas neturėtų tapti priklausomumu, nesiremti jokia, net ir numanoma agitacija. AA grupė negali prie nieko prisijungti.

7. AA grupės turėtų visiškai išsilaikyti pačios – iš savo narių savanoriškų įnašų. Manome, visos grupės turėtų greitai susiprasti, kad bet koks viešas aukų prašinėjimas klubams,

ligoninėms ar kitoms pašalinėms įstaigoms naudojantis Anoniminių alkoholikų vardu yra labai pavojinga; nėra išmintinga priimti didelių dovanų iš bet kokių šaltinių, ar už kokius nors įsipareigojimus gauti aukų. Paskui su dideliu nerimu matome, kaip AA turtas auga sparčiau nei poreikiai, kaupiasi lėšos nežinia kokiam tikslui. Patirtis mus ne kartą įspėjo, kad niekas taip užtikrintai neardo mūsų dvasinio paveldo, kaip beprasmiškai ginčai dėl nuosavybės, pinigų ar valdžios.

8. Anoniminių alkoholikų draugija visada turėtų likti neprofesionali. Mes suprantame profesionalumą kaip alkoholikų konsultavimą už mokestį arba kaip samdomą darbą. Bet mes galime pavesti alkoholikams darbus, kuriuos atlikti kitu atveju samdytume ne alkoholikus. Už šias specialias paslaugas gali būti deramai atlyginama. Bet niekada negali būti mokama už Dvyliktojo žingsnio darbą.

9. Kiekvienai AA grupei reikia kaip galima mažesnės organizacijos. Geriausia, kai lyderiai keičiasi. Maža grupė gali išsirinkti sekretorių, didelė – kintančios sudėties komitetą, o didelių regionų grupės – vietinį ar tarpgrupinį komitetą, kuris dažniausiai samdo nuolat dirbantį sekretorių. Generalinės tarnybos tarybos patikėtiniai ir yra, tiesą sakant, AA Generalinės tarnybos komitetas. Jie stebi, kaip laikomasi AA Tradicijų, priima savanoriškas aukas, kuriomis remiame AA Generalinės tarnybos biurą Niujorke. Jie yra grupių įgalioti tvarkyti visus mūsų viešuosius ryšius ir užtikrina pagrindinio laikraščio – *AA Grapevine* – nuolatinį leidimą. Visi šie įgalioti asmenys turi dirbti prisilaikydami tarnavimo dvasios, kaip ir kiti tikrieji AA lyderiai – patikimi ir patyrę visos AA draugijos tarnai. Jie neįgyja jokios viršenybės dėl to, kad taip vadinami; jie nevadovauja. Jų sėkmingos veiklos pagrindas yra visuotinė pagarba.

10. Nė viena AA grupė ar narys niekada neturėtų – kad neįpainiotų AA – reikšti jokios nuomonės pašaliniais diskusiniais klausimais, tokiais kaip politikos, alkoholio kontrolės ar religinių sektų. Anoniminių alkoholikų grupės niekam nėra priešingos. Jos tiesiog nereiškia savo nuomonės apie tuos dalykus.

11. Mūsų ryšys su plačiąja visuomene turėtų būti asmeniškai anoniminis. Manome, kad AA turėtų vengti triukšmingo garsinimosi. Mūsų, kaip AA narių, pavardžių ar nuotraukų neturėtų būti radijo ir televizijos laidose, jos negali būti viešai išspausdintos, neturėtume būti filmuojami. Mūsų bendravimas su visuomene turėtų būti grindžiamas labiau idėjų patrauklumu negu įtikinėjimu. Niekada nėra reikalo save liaupsinti. Mūsų nuomone, geriau, kai mus rekomenduoja mūsų bičiuliai.

12. Ir galų gale mes, anoniminiai alkoholikai, tikime, kad anonimiškumo nuostata turi didžiulę dvasinę prasmę. Ji primena mums, kad nuostatos svarbiau už asmenybes ir kad mums iš tiesų svarbu būti giliai nuolankiems. Tai galop reiškia, kad suteiktos dovanos niekada mūsų neišpaikins ir visada gyvenime dėkingai mąstydami apie Tą, kuris mus visus valdo.

II. DVASINIS PATYRIMAS

Sąvokos „dvasinė patirtis“ ir „dvasinis pabudimas“ šioje knygoje pavartotos daug kartų. Įdėmiai skaitant knygą matyti, kad asmenybės pokyčiai, būtini norint sveikti nuo alkoholizmo, mums pasireiškia įvairiais būdais.

Pirmasis šios knygos leidimas daugeliui skaitytojų sudarė įspūdį, jog asmenybės pokyčiai ar religiniai potyriai turi įvykti staiga ir ryškiai perkeisti žmogų. Visų laimei, ši išvada klaidinga.

Pirmuosiuose skyriuose aprašyta daug staigių, revoliucingų pokyčių. Mes nesistengėme kurti tokio įspūdžio, tačiau daugelis alkoholikų vis tiek padarė išvadą, kad norint sveikti reikalingas staigus ir visa apimantis Dievo pajutimas. Tuomet iš karto visiškai pasikeis jausmai ir pasaulėžiūra.

Tokius virsmus alkoholikai dažnai patiria sparčiai augančioje tūkstantinėje mūsų draugijoje, bet tai jokių būdu nėra taisyklė. Daugelio mūsų pabudimui nusakyti tiktų psichologo Viljamo Džeimso žodžiai – „lavėjimo būdas“, jis vyksta pamažu, einant laikui. Gana dažnai naujoko draugai pastebi keitimąsi greičiau nei pats naujokas. Galiausiai ir jis suvokia, kad jo požiūris į gyvenimą iš esmės pasikeitė. Vargu ar būdamas vienas patirtų šią permainą. Tai, kas įvyksta per kelis mėnesius, vienam retai kada pasiseka įgyvendinti per daugelį savidrausmės metų. Beveik visi mūsų nariai suvokia atradę netikėtų vidinių išgalių, kurias dabar sieja su aukštesnės už juos pačius Jėgos samprata.

Daugelis mūsų mano, kad aukštesnės už mus Jėgos įsisąmoninimas yra dvasinės patirties esmė. Religiniai nariai tai vadina Dievo suvokimu.

Ypač norime pabrėžti, kad bet kuris alkoholikas, pajėgiantis sąžiningai pažvelgti į savo problemas, remdamasis mūsų patirtimi, gali pasveikti, jei tik neužveria savo sąmonės dvasinėms koncepcijoms. Jį gali sužlugdyti tik jo nepakantumas ir atkaklus neigimas.

Esame įsitikinę – dvasinis programos aspektas nėra vienam neturėtų kelti sunkumų. *Sveikimo esmė yra pasiryžimas, sąžiningumas ir išankstinių nuostatų nebuvimas. Be to neapsieisi.*

„Išankstinis negatyvus požiūris neišsiaiškinus esmės – tai nuostata, kuri užkerta kelią bet kokiai informacijai, atmeta visus argumentus, o žmogų pasmerkia amžinam nežinojimui.“

HERBERTAS SPENCERIS

III. MEDIKŲ POŽIŪRIS Į AA

Nuo tada, kai dr. Silkvortas pirmasis palankiai atsiliepė apie Anoniminių alkoholikus, medikai iš viso pasaulio yra išreiškę savo pritarimą AA. Žemiau pateikiamos gydytojų, dalyvavusių metiniame* Niujorko valstijos medikų draugijos susirinkime, kur buvo skaitomas pranešimas apie AA, pasisakymų ištraukos:

Dr. Fosteris Kenedis, neurologas: „Anoniminių alkoholikų organizacija naudojasi dviem didžiausiais žinomais stiprybės šaltiniais – religija ir bendrumo su tokiais pat kaip tu jausmu... „minios instinktu“. Mano nuomone, mes, medikai, turėtume susipažinti su šiuo puikiu gydomuoju ginklu ir panaudoti jį. Jei nedarysime to, nusikalsime emociniu bergždumu ir tuo, kad praradome tikėjimą, galintį kalnus nuversti, – be jo medicina neką tegali nuveikti“.

Dr. G. Kirbis Koljė, psichiatras: „Manau, kad AA yra grupė, skirta sau patiems, joje geriausių rezultatų pasiekama, kai vadovaujama sau patiems, laikomasi savos filosofijos. Bet kuri gydomoji ar filosofinė metodika, kurią taikant pasveiksta 50–60% pacientų, nusipelno mūsų dėmesio“.

Dr. Haris M. Tyboutas, psichiatras: „Kaip psichiatras daug galvojau apie savo profesijos panašumą su AA veikla ir priėjau išvadą, kad dažnai mūsų funkcija tėra paruošti pacientą, kad jis galėtų priimti gydymą ir kitų pagalbą. Dabar suprantu – psichiatro užduotis yra nugalėti paciento vidinį priešinimąsi, kad jo vidus galėtų atsiskleisti, kaip tų, kurie laikosi AA programos“.

* 1944 m.

Dr. V. V. Baueris, 1946 m. NBC laidoje kalbėdamas Amerikos medikų asociacijos vardu, pasakė: „Anoniminiai alkoholikai nėra kovotojai už blaivybę ir ne abstinentų draugija. Jie žino, kad neturėtų gerti. Jie padeda kitiems, turintiems panašių problemų. Tokioje atmosferoje alkoholikas dažnai įveikia savo perdėtą susitelkimą į save. Mokydamasis pasikliauti aukštesne jėga ir įsitraukti į veiklą su kitais alkoholikais, dieną po dienos jis lieka blaivus. Dienos virsta savaitėmis, savaitės – mėnesiais ir metais“.

Dr. Džonas F. Stouferis, Filadelfijos bendrosios ligoninės vyriausiasis psichiatras, kalbėdamas apie AA, pasakė: „Alkoholikai, patenkantys į mūsų ligoninę, dažniausiai negali sau leisti gydytis privačiai, ir AA yra nuostabiausia, ką galime jiems pasiūlyti. Netgi tie, kurie retkarčiais vėl atsiduria ligoninėje, būna smarkiai pasikeitę, vos galima juos atpažinti“.

1949 m. Amerikos psichiatrų asociacija paprašė vieną ilgamečių Anoniminių alkoholikų narių perskaityti jų metiniame susirinkime pranešimą; 1949 m. lapkritį jį išspausdino *American Journal of Psychiatry*.

(Šis pranešimas, anksčiau vadinęsis „Alkoholizmas – liga“, vėliau – „Bilas apie alkoholizmą“, dabar vadinasi „Trys Bilo V. pranešimai medikų draugijoms“, yra išleistas kaip brošiūra. Ją galima įsigyti už nedidelę kainą daugumoje AA grupių arba parašius šiuo adresu: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.)

IV. LASKERIO PREMIJA

1951 m. Anoniminiai alkoholikai gavo Laskerio premiją: „Amerikos visuomenės sveikatos asociacija 1951 m. Laskerio grupės apdovanojimą skiria Anoniminiams alkoholikams, pripažindama jų unikalų ir itin sėkmingą metodą spręsti alkoholizmo problemai – senai kaip pasaulis sveikatos apsaugos ir socialinei bėdai. Traktuojant alkoholizmą kaip ligą, nebelieka su alkoholizmu siejamos socialinės gėdos. Galbūt vieną dieną istorikai pripažins, kad Anoniminiai alkoholikai inicijavo naują socialinės veiklos instrumentą, naują gydymo būdą, pagrįstą kenčiančiųjų bendrumu, turintį milžinišką potencialą kovoti su daugybe kitų žmonijos blogybių.

V. DVASININKŲ POŽIŪRIS Į AA

Beveik visų religijų dvasininkai yra davę savo palaiminimą Anoniminiam alkoholikams.

Edvardas Dovlingas, SJ*, *Queen's Work* tarnautojas: „Anoniminiai alkoholikai – natūralus reiškiny, čia žemiški dalykai labai arti dvasinių – iš patirtų pažeminimų gimę jų nuolankumas. Juk dvasinių dalykų yra ir meno muziejuose, ir simfonijose, ir Katalikų Bažnyčia tam pritaria. Ir anoniminiai alkoholikai remiasi dvasiniais dalykais. AA priklausantys prasti katalikai tampa geresniais katalikais“.

Episkopalinio žurnalo *The Living Church* vedamajame rašoma: „Anoniminių alkoholikų metodo pagrindas – tikrai krikščioniškas principas, kuris sako, kad tik padėdamas kitiems žmogus gali padėti sau. Patys AA nariai savo metoda vadina „apsidraudimu“. „Apsidraudimas“ padėjo atsigauti fiziškai, psichiškai ir dvasiškai bei atgauti savigarbą šimtams vyrų ir moterų, kurie be šio nepaprasto, paveikaus gydymo būtų beviltiškai žlūgę“.

Kalbėdamas per Džono D. Rokfelerio jaunesniojo pietus, surengtus, kad anoniminiai alkoholikai būtų pristatyti kai kuriems jo draugams, dr. Haris Emersonas Fosdikas kalbėjo: „Psichologiniu požiūriu, šis judėjimas turi privalumą, kuriu neįmanoma nukopijuoti. Manau, jei šis metodas bus išmincingai taikomas, – o tikrai atrodo, kad jis yra išmincingose ir apdairiose rankose, – tai ateityje gali atsirasti puikių progų jį panaudoti, – dabar jų negalime net įsivaizduoti.“

* Tėvas Edas, vienas pirmųjų nuostabių AA draugų, miręs 1960 m. pavasarį.

VI. KAIP MUS SURASTI

Anoniminių alkoholikų grupės veikia visame pasaulyje.

JAV, Niujorke, dirba Anoniminių alkoholikų Generalinės tarnybos biuras. Jo adresas:

BOX 459,
GRAND CENTRAL STATION,
NEW YORK, NY 10163

Pasaulinis AA interneto tinklapis:
www.aa.org

Lietuvoje šiuo metu yra apie 130 AA grupių.

Jas galima rasti paskambinus į telefono informaciją, pasiteiravus specializuotų ligoninių gydytojų, socialinių darbuotojų, dvasininkų. Dėl informacijos taip pat galima kreiptis į Birštone esantį Lietuvos AA tarnybos biurą:

J. Basanavičiaus a. 16, Birštonas, LT-59211,
tel. +370 319 45141
info@aalietuvoje.org
www.aalietuvoje.org

VII. DVYLIKA KONCEPCIJŲ

(santrauka)

AA Dvylika žingsnių yra principai, skirti asmeniniam *sveikimui*. Dvylika tradicijų laiduoja Draugijos *vienybę*. *Dvylika Pasaulinės tarnybos koncepcijų*, parašytos vieno įkūrėjų Bilo V. 1962 metais, yra tarpusavyje susijusios nuostatos, padedančios užtikrinti, kad įvairiausios AA tarnybos struktūros dalys būtų atsakingos ir atsilieptų į reikmes tų, kuriems tarnauja.

Koncepcijų santrauką 1974 m. parengė Generalinės tarnybos konferencija.

1. AA Pasaulinės tarnybos visiškai atsakomybė ir aukščiausias autoritetas visada turėtų būti patikėti visos Draugijos kolektyvinei sąmonei.

2. Kai 1955 m. AA grupės patvirtino Generalinės tarnybos konferencijai nuolatinės teises, kartu jos delegavo jai įgaliojimus aktyviai remti Pasaulinę tarnybą bei tapti visos organizacijos tikruoju balsu ir veiksminga sąmone, – išskyrus teisę keisti Dvylika tradicijų ar Konferencijos Chartijos 12 punktą.

3. Kaip kuriamų ir palaikomų, aiškiai apibrėžtų, veikiančių grupių ryšių išraiška, Konferencija, AA generalinės tarnybos taryba ir keletas tarnybos padalinių, darbuotojai, komitetai, jų tarnautojai užtikrina veiklų vadovavimą, todėl siūloma suteikti šiems Pasaulinės tarnybos dariniams tradicinę „sprendimo teisę“.

4. Per Konferencijos struktūrą turėtų būti visais atsakingais būdais išlaikyti tradicinę „dalyvavimo teisę“, rūpindamiesi, kad viso pasaulio tarnautojų kiekvieno padalinio ar

grupės atstovai galėtų balsuoti pagal protingą proporciją – pagal atsakomybę, kurią gali priiimti.

5. Visoje Pasaulinės tarnybos struktūroje turėtų galioti tradicinė „apeliacijos teisė“, užtikrinanti, kad bus išgirsta mažumos nuomonė ir į kreipimąsi su asmeniniais nusiskundimais bus išsamiai atsakyta.

6. AA kaip visumos vardu mūsų Generalinės tarnybos konferencija yra pirmiausia atsakinga už Pasaulinės tarnybos išlaidų; tradiciškai jai suteikta teisė galutinai spręsti svarbiausius mūsų veiklos ir piniginius reikalus. Bet Konferencija taip pat pripažįsta, kad pagrindinė iniciatyva ir aktyvi atsakomybė dėl daugumos šių dalykų turėtų būti pirmiausia Konferencijos narių patikėtinių rūpestis, kai jie bendradarbiauja kaip Anoniminių alkoholikų Generalinės tarnybos tarybos nariai.

7. Konferencija pripažįsta, kad Chartija ir Generalinės tarnybos tarybos Įstatai yra teisiniai dokumentai: taigi patikėtiniai yra visiškai įgalioti tvarkyti ir vadovauti visiems Anoniminių alkoholikų Pasaulinės tarnybos reikalams. Pratešiant: Konferencijos Chartija savaime nėra teisinis dokumentas: jis yra tikrai veiksmingas tik maitinamas Tradicijų energija ir AA išdo pajėgumu.

8. Generalinės tarnybos tarybos patikėtiniai dirba dviejose pagrindinėse sferose: a) dažniausiai jie planuoja bendrosios veiklos kryptis ir piniginius reikalus. Jie ir kiti gretutiniai komitetai šioms sferoms ir vadovauja; b) atskirų, savarankiškų įeinančių į draugiją nuolatinių tarnybų atžvilgiu patikėtiniai veikia kaip vieninteliai akcininkai, saugotojai ir rūpestingi skirstytojai; jie vadovauja turėdami įgaliojimus skirti tų įstaigų vadovus.

9. Sėkmingam ir saugiam mūsų gyvavimui visais lygiais būtini patikimi tarnybų lyderiai ir protingi, derami jų išrinkimo metodai. Generalinės AA tarnybos tarybos patikėtiniai

neišvengiamai turi perimti AA įkūrėjų išlaikytą Pasaulinės tarnybos globą.

10. Kiekviena tarnybos atsakomybė turėtų būti suderinta su lygiais tarnystės įgaliojimais, jų ribos visada turėtų būti apibrėžtos tradicijos arba nutarimo, konkrečios veiklos aprašymo arba tam tikrų įstatų ar nuostatų.

11. Kadangi patikėtiniai yra labiausiai atsakingi už AA Pasaulinės tarnybos administraciją, jiems visada turėtų padėti stipriausi nuolatiniai komitetai, jungtinių tarnybų nariai, atsakingieji ir patarėjai. Todėl tų pagrindinių komitetų ir tarnybos tarybų sudėtis, jų narių asmeninis pasirengimas, požiūris į tarnystę, rotacijos sistema, jų bendravimo būdai, ypatingos mūsų atsakingųjų, darbuotojų ir patarėjų teisės ir pareigos su tvirtu pagrindu užmokesčiui šiems specialiems darbininkams visada bus mūsų rūpesčio ir dėmesio centre.

12. Pagrindiniai Konferencijos užtikrinimai: visuose savo veiksmuose Generalinės tarnybos konferencija laikysis AA Tradicijų dvasios, uoliai rūpindamasi, kad Konferencija niekad netaptų pavojinga valdžios ar turtų kaupimo vieta; apdairiai, protingai laikysis finansinių principų – atidžiai tvarkyti lėšas ir turėti pakankamą rezervą; nė vienas Konferencijos narys niekada nekels savęs aukščiau kitų; visi svarbūs sprendimai bus priimami diskutuojant, balsavimo būdu ir, jei įmanoma, laikantis vieningai; jokia Konferencijos rengiama akcija ne-skatins viešų ginčų, nebus nukreipta prieš ką nors asmeniškai; nors Konferencija dirba, kad tarnautų anoniminiais alkoholikams, ji niekada nesiims jiems vadovauti, ir, kaip ir Anoniminių alkoholikų draugija, kuriai ji tarnauja, Konferencija savo mąstymu ir elgesiu išliks demokratiška.

VIII. AA LEIDINIAI LIETUVIŲ KALBA

K N Y G O S :

1. ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI
2. ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI (CD)
3. DVYLIKA ŽINGSNIŲ IR DVYLIKA TRADICIJŲ
4. KAIP TAI MATO BILAS
5. GYVENTI BLAIVIAI
6. ĮSITIKINOME
7. KASDIENINIAI APMĄSTYMAI
8. ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI SUBRĘSTA
9. AA LIETUVOJE 1988–2018

B R O Š I Ū R O S :

1. AA: 44 KLAUSIMAI
2. AR JUMS REIKIA AA
3. SUSIPAŽINKITE: AA
4. KLAUSIMAI IR ATSAKYMAI APIE GLOBĄ
5. LAIŠKAS MOTERIAI ALKOHOLIKEI
6. ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI DRAUGIJOS NARIO AKIMIS
7. AA GRUPĖ
8. AA GRUPĖS ĮKALINIMO ĮSTAIGOSE
9. JEIGU JŪS SPECIALISTAS
10. NAUJŲ NARIŲ KLAUSIMAI
11. IŠSILAIKOME IŠ SAVO PAČIŲ ĮNAŠŲ
12. DVASININKŲ KLAUSIMAI APIE AA
13. AA GRUPĖS IŽDININKAS
14. TRADICIJŲ PASITIKRINIMO KLAUSIMAI
15. KAIP SUPRASTI ANONIMIŠKUMĄ
16. JAUNIMAS IR AA
17. KITOS NEI ALKOHOLIS PROBLEMOS
18. AA NARYS: VAISTAI IR KITI NARKOTIKAI
19. ILIUSTRUOTI 12 ŽINGSNIŲ

ISBN 978-9955-9889-9-1



9 789955 988991