

**vai jūsu
dzīvē ir
alkoholiķis?**
AA Cerības ziņa

ANONĪMIE ALKOHOLIĶI® ir vīriešu un sieviešu sadraudzība, kurā viņi dalās savā pieredzē, spēkā un cerībās, lai atrisinātu savu kopējo problēmu un palīdzētu citiem atveseļoties no alkoholisma.

- Vienīgā prasība piederībai ir vēlēšanās atnest dzeršanu. AA nav ne iestāšanās, ne dalības maksas; mēs paši sevi uzturam, pateicoties mūsu pašu ziedojumiem.

- AA nav saistīti ar sektām, konfesijām, politiku, organizācijām vai iestādēm; neiesaistās diskusijās, ne atbalsta kādu lietu, ne uzstājas pret to.

- Mūsu galvenais mērķis ir palikt skaidrā un palīdzēt sasniegt skaidrību citiem alkoholiķiem.

*Autortiesības © A.A. Grapevine, Inc.;
iespiests ar atļauju*

“is there an Alcoholic in your Life?”

Copyright © 2004

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Grand Central Station, Box 459

New York, NY 10163

www.aa.org

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

“vai jūsu dzīvē ir alkoholiķis?”

Autortiesības © 2004

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Grand Central Station, Box 459

New York, NY 10163

www.aa.org

Tulkots no angļu valodas. Autortiesības angļu valodā: A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. Visas tiesības saglabātas. Neviena šī tulkojuma daļa nedrīkst tikt pavairota nekādā veidā bez rakstiskas A.A.W.S., Inc. atļaujas.

Vai jūsu dzīvē ir alkoholiķis?

...AA Cerības ziņa

Ja kādam, kuru jūs mīlat, ir dzeršanas problēma, tad šī brošūra nodrošinās jums faktus par vienkāršu atveseļošanās programmu. Ar tās palīdzību vairāk kā miljons cilvēku, kuri reiz dzēra par daudz, tagad dzīvo komfortablas un produktīvas dzīves bez alkohola.

Sešus gadu desmitus, Anonīmo Alkoholiķu programma ir veiksmīgi darbojusies vīriešiem un sievietēm ar jebkuru priekšvēsturi. Pirms šie cilvēki atnāca uz AA, lielākā daļa no viņiem bija mēģinājuši kontrolēt savu dzeršanu paši saviem spēkiem un tikai pēc atkārtotām neveiksmīgām pūlēm to izdarīt beigās atzina, ka ir bezspēcīgi alkohola priekšā. Vispirms viņi nevarēja iedomāties dzīvi bez tā un noteikti negribēja atzīt, ka ir alkoholiķi. Bet ar citu AA dalībnieku palīdzību viņi uzzināja, ka viņiem *nav* jādzer. Viņi atklāja, ka dzīve bez alkohola ir ne tikai iespējama, bet var būt laimīga un ļoti apbalvojoša.

Bieži tie, kuri ir vistuvākie alkoholiķim, atzīst, ka visgrūtāk ir redzēt un atzīt, ka kāds, kurš viņiem rūp, var būt alkoholiķis. Tā šķiet, ka tas vienkārši nevar būt patiesība. Savā vēlmē noliegt problēmas dziļumu, viņi uz kādu laiku var ticēt alkoholiķa solījumiem. Bet atkārtota solījumu laušana un pieaugošās grūtības beigās piespiež tos, kuri dzīvo ar alkoholiķi, atzīt patiesību.

Tad sākas izmisīga risinājuma meklēšana. Jūtot, ka visa viņu mīlestība un labi domātie mēģinājumi palīdzēt, ir izšķiesti velti, viņi nopietni zaudē drosmi. Ja jūs esat juties līdzīgi, smelieties cerību no AA dalībnieku dzīves biedrēm(iem), radniekiem, mīlētājiem un draugiem, kuri reiz jutās tāpat, bet ir redzējuši problēmdzērājus, kuri viņiem rūp, atbrīvotus no tieksmes dzert.

Šajā brošūrā jūs atradīsiet atbildes uz daudziem jautājumiem, kurus cilvēki uzdeva gan pirms, gan pēc tam, kad alkoholiķis, kurš bija viņu dzīvē, iestājās AA. Ja problēmdzērāji smejas par domu, ka viņiem ir problēma ar dzeršanu, jeb noraida jebkuru šādu ierosinājumu, tad turpmākās lapas var palīdzēt izskaidrot, ko jūs varat un

nevarat darīt. Ja alkoholiķis ir jau iestājies AA, tad turpmāk dotā informācija palīdzēs jums saprast AA dzīves veidu.

Varbūt vislabākais īss apraksts tam, kas ir AA un ko tā dara ir dots "preambulā," kas parasti tiek nolasīta katras AA sapulces sākumā.

Anonīmie Alkoholiķi ir vīriešu un sieviešu sadraudzība, kurā viņi dalās savā pieredzē, spēkā un cerībās, lai atrisinātu savu kopējo problēmu un palīdzētu citiem atveseļoties no alkoholisma.

Vienīgā prasība piederībai ir vēlēšanās atmet dzeršanu. AA nav ne iestāšanās, ne dalības maksas; mēs paši sevi uzturam, pateicoties mūsu pašu ziedojumiem.

AA nav saistīti ar sektām, konfesijām, politiku, organizācijām vai iestādēm; neiesaistās diskusijās, ne atbalsta kādu lietu, ne uzstājas pret to.

Mūsu galvenais mērķis ir palikt skaidrā un palīdzēt sasniegt skaidrību citiem alkoholiķiem.

Problēmas sapratne

Šodien vairāk kā divi miljoni vīriešu un sieviešu ir pārtraukuši dzert AA. Šis skaitlis ietver daudz dažāda veida cilvēkus — no pusaudžiem līdz astoņdesmit gadus veciem. No dalībnieku pārskata ir skaidrs, ka AA ir spējusi palīdzēt sievietēm, vīriešiem, cilvēkiem gados un jaunažiem, bagātiem un nabadzīgiem, augsti izglītotiem un neizglītotiem.

Šī, tāpat kā visas AA grāmatas un brošūras, balstās nevis uz teoriju, bet pieredzi — daudz to pieredzes, kuri ir tuvi alkoholiķiem un zina, kā tas ir dzīvot ar viņiem. Ja šie cilvēki varētu apsēsties kopā ar jums, viņi varētu teikt: "Mēs zinām, kam jūs turaties pretī. Mēs zinām, cik grūti ir dzīvot kopā ar problēmdzērāju, redzēt, kā tuvas un mīlošas attiecības tiek sarautas ar neracionālām dusmām un konfliktu, un izjauktu ģimenes dzīvi, redzēt kā daudz nepieciešamie līdzekļi tiek izlietoti alkoholiskiem dzērieniem vai ar alkoholu saistītai hospitalizācijai, tā vietā, lai tos izlietotu nepieciešamajam, redzēt bērnu augam nenormālā, neparedzamā atmosfērā. Bet mēs visi zinām, ka, ja cilvēks, kuru jūs mīlat, atzīst problēmu un patiesi grib pārtraukt dzeršanu, tad ir risinājums, kas darbojas tiem, kurus mēs mīlam — un tas var darboties arī cilvēkam, kurš rūp jums."

Neskatoties uz tām problēmām, ko dzeršana varēja izraisīt, jūs varat nevēlēties atzīt pats sev, ka cilvēks, kuru jūs mīlat, ir *alkoholiķis*. Problēmdzērājs — jā, bet ne alkoholiķis. Šis vārds jums var radīt pārāk daudzas uztraucošas asociācijas. Pat ja alkoholiķis atzīst, ka tāds ir, jūs varat konstatēt, ka cenšaties to sev noliegt. Daudzi cilvēki jutušies tāpat attiecībā uz tiem, kurus viņi mīl, līdz kamēr saprata, ka alkoholisms ir slimība — tas ir fakts, kuru tagad modernā medicīna apstiprina. Iepriekš, alkoholiķa mīļie cilvēki varēja ticēt, ka *viņi* ir kaut kādā mērā bijuši atbildīgi. Kā un kāpēc sākas alkoholisms, mēs nezinām; bet pieaugušo attiecībām, acīmredzot, ir maza ietekme uz tā spēcīgumu vai progresēšanu. Alkoholisms, tāpat kā lielākā daļa nelipīgo slimību, ir vienīgi tā cilvēka īpašums, kurš ir nelaimīgs diezgan, ka viņam tā ir. Neviens — vai nu tas ir nespeciālists vai zinātnieks — nav pārliecināts par tā cēloni.

Alkoholiķis var atveseļoties

Alkoholiķis ir slims cilvēks, kurš cieš no slimības, kurai nav zināma ārstniecības līdzekļa — tas ir, nav ārstniecības līdzekļa tādā nozīmē, ka viņš vai viņa nekad nespēs dzert mēreni, kā nealkoholiķis, jebkurā ilgstošā laika periodā. Savas slimības dēļ, kas nozīmē fizisku tieksmi kopā ar garīgu pārņemību dzert — alkoholiķim jāiemācās pilnīgi atturēties no alkohola, lai varētu normāli dzīvot.

Pamatā alkoholisms ir veselības problēma — fiziska un emocionāla slimība — nevis jautājums par mazu gribasspēku vai morālu vājumu. Tāpat kā nav jēgas vainot diabēta upuri par gribasspēka trūkumu, saslimstot, tāpat ir nelietderīgi apsūdzēt problēmdzērāju atbildībā par slimību vai par dzeršanu kā sliktu paradumu.

Alkoholisms iet dažādus ceļus. Daži AA dalībnieki dzēra bezkontroles veidā, sākot ar savu pirmo dzērienu. Citi lēni progresēja gadu desmitu laikā līdz nekontrolējamai dzeršanai. Daži alkoholiķi ir katras dienas dzērāji. Citi var spēt atturēties ilgiem laika periodiem. Tad viņi “noraujas,” iekrītot neatturamā dzeršanas tieksmē. Pēdējos dēvē par “periodniekiem.”

Viena lieta, kura, šķiet, alkoholiķiem ir kopēja, ir, ka, paejot laikam, dzeršana pasliktinās. Nepastāv nekāda droša liecība tam, ka kāds, kurš jebkad ir dzēris kā alkoholiķis, ir varējis uz ilgu laiku atgriezties pie normālas sociālas iedzeršanas. Nepastāv tāda lieta, kā būt tikai “nedaudz alkoholiķim.” Tādēļ, ka slimība progresē etapos, daži alkoholiķi parāda ekstrēmākus simptomus kā citi. Reiz problēmdzērāji šķērso alkoholisma līniju, tad, tomēr, viņi nekad nevar atgriezties atpakaļ.

Ko jūs varat darīt?

Zinot, ka vairāk kā pusmiljona problēmdzērāju ir sasnieguši skaidrību AA — jūs varētu būt nepacietīgs “kaut ko darīt” alkoholiķa, kas ir jūsu dzīvē, labā. Jūs varētu izskaidrot, ka alkoholisms ir slimība un mudināt alkoholiķi lasīt AA literatūru, un doties tieši uz tuvāko AA sapulci.

Dažreiz tāda veida pieeja darbojas. Pēc AA brošūru un grāmatu izlasīšanas, daudzi problēmdzērāji zvana vietējam AA birojam, sāk

apmeklēt AA sapulces, un godīgi atstāj savas dzeršanas dienas aiz muguras. Bet, faktiski, visaktīvākie alkoholiķi *nav* dedzīgi un gatavi griezties AA vienkārši tāpēc, ka viņus mīlošie cilvēki to ierosina. Dzeršanas paradumi stingri sakņojas cilvēka personībā un alkoholiķa nepārvaramā tieksme dzert bieži izraisa stūrgalvīgu pretestību pret palīdzību. Atzīstot savu alkoholismu, lai cik vienkārši un acīmredzami tas varētu likties, tas netieši norāda, ka šis cilvēks apņēmis kaut ko *darīt* savas dzeršanas sakarā. Un alkoholiķis var nebūt tam gatavs. Bieži sastopama slimības iezīme ir alkoholiķa uzskats, ka dzeršana ir nepieciešama, lai viņš tiktu galā ar savu dzīvi. Alkoholiķa apmulsušajā prātā, nepieciešamība dzert var burviski likties kā dzīvības un nāves jautājums.

Kad ir pareizais brīdis?

Nav viegli to zināt, kad alkoholiķis ir gatavs AA. Ne visi dzērāji nolaižas līdz vienādam fiziskajam vai garīgajam stāvoklim, pirms nolemj meklēt palīdzību. Alkoholiķis var, aptuveni, būt vienā no četrām sekojošām grupām.

1. Šie cilvēki var likties tikai kā pamatīgi dzērāji. Dzeršana var notikt katru dienu vai retāk — un var būt pamatīga tikai pa reizei. Viņi izlieto pārāk daudz naudas alkoholam un var sākt palikt lēnāki gan garīgi, gan fiziski, lai gan to neatzīst. Viņu uzvedība ir dažreiz neērtā: tomēr viņi var turpināt apgalvot, ka var lietot alkoholu un ka dzeršana ir svarīga viņu darbam. Iespējams, viņi justos apvainoti, ja kāds viņus sauktu par alkoholiķiem. Šajā posmā, viņi var būt tuvu robežlīnijai, kura nodala sociālu dzeršanu no nepārvaramas tieksmes dzert. Daži var būt spējīgi apvaldīt vai vispār pārtraukt savu dzeršanu. Citi var šķērsot šo robežu, pieaugošā mērā zaudējot spēju kontrolēt savu dzeršanu, un kļūst par alkoholiķiem.

2. Šajā posmā dzērājiem trūkst kontrole pār savu dzeršanu un viņi sāk par to uztraukties. Nespējot dzīvot skaidrā, pat ja viņi to vēlas, cilvēkiem šajā grupā bieži vien pilnīgi nav varas pār sevi, kad viņi dzer, un viņi var to pat nākamajā dienā paši atzīt. Bet viņi ir pārliecināti, ka “nākošajā reizē tas būs citādi.” Dzērāji var tagad pielietot vairākus “kon-

troles” līdzekļus: dzert tikai alu vai vīnu, dzert tikai nedēļas nogalēs vai noteiktās dienas, vai vakara stundās, vai izstrādāt formulu, kā dzērienus lietot ik pa kādam laika brīdim. Viņi no rīta var iedzert “ārstniecisku” dzērienu, lai nomierinātu nervus. Pēc nopietnām dzeršanas tūrēm, viņi ir nožēlas pilni un grib apstāties. Tomēr, tiklīdz kā veselība atgriežas, viņi sāk domāt, ka patiešām nākamajā reizē viņi var dzert mēreni. Varbūt viņi var joprojām diezgan labi veikt pienākumus darbā vai mājās. Doma, ka dzeršana, iespējams, progresēs, kļūstot sliktāka un var izraisīt ģimenes, darba vai citu pieķeršanās zaudēšanu, liekas neticama. Tikmēr, viņi saka, ka gribētu pārtraukt dzeršanu. Tie, kuri kādu laiku ir bijuši AA, teiktu: “Viņi vēlas gribēt pārtraukt.”

3. Šie dzērāji ir pārvirzījušies tālāk par otro posmu — viņi ir pazaudējuši draugus, nevar noturēt savu darbu un konstatē, ka vairākas intīmas attiecības ir drupās. Varbūt ir notikušas konsultācijas ar ārstiem un ir sācies nogurdinošais aplis, atskurbstot dažādās vietās un slimnīcās. Viņi pilnībā saprot, ka nevar dzert normāli, bet nesaprot — kāpēc? Viņi tiešām no sirds grib pārtraukt, bet nevar. Šķiet, ka neviens nevar viņiem palīdzēt saglabāt skaidrību. Meklējot ceļu uz skaidrību, viņi kļūst arvien izmisīgāki. Parasti viņi ir izmēģinājuši kaut kāda veida konsultācijas un, iespējams, kādu speciālu diētu un vitamīnu terapiju, un uz neilgu laiku situācija varēja uzlaboties, bet tad turpinās lejupslīde. Viņi zaudē interesi konstruktīvās sociālās attiecībās apkārtējā pasaulē un, iespējams, pat — dzīvē pašā. Vienīgā emocija, ko tie konsekventi parāda — ir žēlums pret sevi.

4. Pēdējā posmā, dzērāji, šķiet, ka ir ārpus palīdzības. Tagad viņi ir bijuši vienā institūcijā pēc otras. Bieži vardarbīgi, viņi liekas kā ārprātā vai aizmāršīgi pret realitāti, kad ir piedzērušies. Dažreiz viņi pat pamanās iedzert pa ceļam no slimnīcas uz māju. Viņiem var būt alkoholiķa halucinācijas — delirium tremens (D.T.s). Šajā brīdī ārsti var dot jums padomu ievietot dzērāju institūcijā. Varbūt jūs jau to bijāt izdarījuši. Dažādos aspektos, šie dzērāji var likties “bezcerīgi,” bet AA pieredze ir parādījusi — lai cik tālu dzērāji var būt nokļuvuši lejup pa alkoholo-

lisma kāpnēm, tikai pavisam nedaudzi ir pagājuši garām atveseļošanās cerībai AA — tas ir, ja viņi *grib* atveseļoties.

Tas var prasīt pašiem alkoholiķiem kādu laiku, lai atzītu pašiem savu slimību. Viņi var protestēt, ka viņu problēmas ir “citādas” un ka AA nav viņiem nepieciešama vai vēlama. Tādi dzērāji bieži saka, ka viņi ir tālu no kāpņu pēdējā posma un tas, ko viņi patiesībā šādi redz ir — ka kāpņu “pēdējais posms” virzās zemāk un zemāk. Vai arī viņi var vienkārši turpināt uzstāt, ka var paši saviem spēkiem saglabāt skaidrību. Diemžēl, viņi to nevar izdarīt un arī nedara.

Ikvienam, kurš mīl alkoholiķi, šādu reakciju un izvairīšanos ir rūgti “norīt”. Vienkārša patiesība ir, ka neviens nevar *uzspiest* AA programmu kādam citam. Tomēr, ja dzērājs, kurš jums rūp, vilcinās griezties pēc nepieciešamās palīdzības, jūs varat kaut ko darīt, lai palīdzētu atveseļoties.

Jūs varat radīt sev labu un, ja iespējams, tieši no avota nākošu sapratni par AA programmu. Tādējādi, kad alkoholiķis ir gatavs, jūs būsit vislabāk sagatavoti palīdzēt. Jūs arī paši varat iegūt informāciju, rakstot vai zvanot AA vai Al-Anon Ģimeņu grupām (skatieties šīs brošūras 21.lpp., kur norādītas adreses). Daudzviet, AA biedru mīļotie cilvēki (un tie, kuriem ir vajadzīga AA) regulāri tiekas, lai dalītos pieredzē un viedokļos par alkoholisma problēmām. Viņi ir daļa no tā, ko sauc par Al-Anon Ģimeņu grupām. To vidū ir Alateen grupas, kas ir domātas tīņiem, kuru vecāki ir alkoholiķi. Al-Anon nav AA sastāvā, bet tās devums, lai palielinātu sapratni par AA atveseļošanās programmu ir bijis būtisks. Viņi uzskata, ka alkoholisms ir ģimenes slimība un ka attieksmes maiņa var palīdzēt atveseļoties.*

AA ilgā pieredze ir iemācījusi nepieciešamību pēc pārlicības par sevi un pacietības, mudinot alkoholiķi sākt atveseļošanās procesu. Ja jūs esat konstatējuši, ka alkoholiķis noraidoši uzņēma jūsu entuziasma pilno rekomendāciju griezties AA, jūs varat justies kā zaudējuši drosmi un aizvainoti. Dažreiz sagrauves dēļ, ko rada alkoholiķis, jeb tādēļ, ka bērni tiek nelabvēlīgi ietekmēti, jūs varat nolemt aiziet, atstājot viņu vienu tikt galā ar šo problēmu. Tas, ka viņam tad nav citas vietas, kur

*“Al-Anon” — brošūra, kuru sarakstījušas un izplata ģimenēm Al-Anon ģimeņu grupas.

iet, bet tikai AA, var patiesībā novest alkoholiķi pie tā, ka viņš agrāk meklē palīdzību nekā to darītu, ja viņš vai viņa joprojām būtu ar viņu kopā. Dažreiz ir nepieciešams būt cietsirdīgam uz brīdi, lai būtu mīļš turpmāk.

Alkoholiķis var ārēji protestēt pret AA ideju, bet patiesībā var būt tuvu tam, lai pieņemtu jūsu pamudinājumu un atbalstu, un pieņemtu lēmumu iestāties AA vai vismaz uzklaut, ko vairāki atveseļojušies alkoholiķi saka par programmu. Šajā posmā alkoholiķis parasti ir apjucis — viņš zina, ka ar slimību kaut kā jātiek galā, bet nav spējīgs skaidri novērtēt situāciju. Alkoholiķiem bieži ir daudzi nepareizi priekšstati par AA un tās dalībniekiem. Tādēļ arī jūsu sapratne par Anonīmajiem Alkoholiķiem šī kritiskā perioda laikā var būt ārkārtīgi noderīga. Jūs tad varēsiet atbildēt uz jautājumiem, izteikt ierosinājumus un labot kļūdainus pieņēmumus par AA.

Kas apmeklē AA sapulces

Visā pasaulē ir vairāk kā 100,000 vietējo AA grupu. Parasti dalībnieki regulāri apmeklē grupu savu māju tuvumā, bet visi dalībnieki var brīvi apmeklēt jebkuru AA sapulci jebkurā vietā. Lielākā daļa grupu notur vienu vai vairāk sapulces nedēļā, dažas ir slēgtas (tikai AA dalībniekiem un jaunatnācējiem), citas ir atklātas (mīlotajiem cilvēkiem un arī draugiem). Šajās sapulcēs, dalībnieki pārrunā savu pašu dzeršanas pieredzi pirms iestāšanās AA un izskaidro, kā AA principi noveda tos pie skaidrības un jauna viedokļa. Ar sava programmas skaidrojuma palīdzību jau ilgāk esošie dalībnieki mēģina palīdzēt jaunatnācējiem un citiem citam. Sapulces ir neformālas un parasti ietver draudzīgas sanāksšanas pie kafijas galda, kur jūs varat saņemt labāku priekšstatu par ļoti dažādiem cilvēkiem, kuri ir šīs Sadraudzības sastāvā.

Alkoholiķi, kuri nav pazīstami ar AA, var domāt, ka tas ir tikai tiešām bezizejā esošiem, lētu dzertuvju apmeklētājiem, un tāpēc — tas nav priekš viņiem. *Fakti* ir pavisam citādi.

Šis uzskats ir tikai daļēji patiess — un tā varētu būt tikai pavisam neliela daļa dalībnieku. Daži vīrieši un sievietes patiešām paceļas no dzīves lētās dzertuvēs vai līdzīgās vietās, lai ar

AA palīdzību sasniegtu skaidrību un atbildīgu dzīvi. Bet AA dalībnieki kopumā pārstāv visu parasta mikrorajona spektru. Starp viņiem ir izglītības darbinieki, profesionāļi un biznesa vadītāji, kā arī tie, kuriem ir pavisam neliela vai nav nekādas izglītības. Akciju brokeris un ārsts — abi alkoholiķi — nodibināja AA. Alkoholisms nerespektē inteliģenci, talantu, izglītību vai amatu un var piemeklēt medmāsu, vai mācītāju, tāpat kā izklaides industrijā strādājošu vai rakstnieku.

Tā nav reliģiska organizācija

Varbūt alkoholiķis jūsu dzīvē domā, ka AA ir evaņģēliska organizācija, ar lielu uzsvāru uz reliģiju un sprediķošanu. Fakti ir citādi.

AA ir aprakstīta pamatā kā garīga programma. Jums jāzina, ka tā nepiedāvā nekādu materiālu palīdzību, kā to darītu sociālās palīdzības nodaļa. Bet AA noteikti nav reliģiska organizācija. Tā neprasa no saviem dalībniekiem, lai viņiem būtu kāda formāla ticība vai lai viņi pildītu kādu rituālu, vai pat ticētu Dievam. Tās dalībnieki pieder dažāda veida konfesijām. Daudzi nepieder ne pie vienas. AA lūdz tikai to, lai jaunatnācēji būtu atvērti domājoši un respektētu citu ticību.

AA uzskata, ka alkoholisms, papildus tam, ka tā ir fiziska un emocionāla slimība, ir kaut kādā mērā garīgas dabas traucējums. Tādēļ lielākā daļa alkoholiķu nespēj paši ar to tikt galā, un liekas, ka atrod efektīvu terapiju lēmumā nodot savu likteni spēkam, kas ir lielāks nekā viņi paši. Daudzi AA dalībnieki dēvē šo spēku par “Dievu.” Citi uzskata, ka AA grupa ir spēks, uz kuru jāpaļaujas. Vārds “garīgs” AA var tikt skaidrots tik plaši, kā kāds to vēlas. Pavisam noteikti ir, ka ikviens jūt noteiktu kopības *garu* visās AA sapulcēs!

AA Divpadsmit soļi

Daļa no atveseļošanās programmas, ko AA ierosina, ir izvirzīta Divpadsmit soļos, kuri doti 15.lpp. Balstoties uz AA sākotnējo biedru pieredzi, Soļi atspoguļo principus un praksi, ko viņi izveidoja, lai uzturētu skaidrību (pēc tam, kad daudzas citas pieejas izrādījās neveiksmīgas). Ja alkoholiķis jūsu dzīvē saraujas no domas, ka būs nepieciešams ievērot formālu uzvedības kodeksu, jūs viņam varat teikt, lai jūtas pavisam brīvi. Katrs dalībnieks pielieto Soļus individuālā veidā. Soļi ir *ierosināti* kā atveseļošanās programma. Lai gan pieredze rāda, ka daudzu AA dalībnieku mierinājums skaidrībā ir kaut kādā mērā atkarīgs no Soļu sapratnes vai pieņemšanas, neviens AA dalībnieks netiek spiests pieņemt — vai pat — lasīt tos. Tas ir katra cilvēka paša ziņā izlemēt, kad un kā Soļi tiks izmantoti.

ANONĪMO ALKOHOLIĶU DIVPADSMIT SOĻI

1. Mēs atzinām, ka esam bezspēcīgi pret alkoholu un ka mūsu dzīves bija kļuvušas nevadāmas.
2. Pārliecinājāmies, ka tikai par mums stiprāks Spēks var atgriezt mums veselo saprātu.
3. Nolēmām uzticēt mūsu gribu un mūsu dzīvi Dievam, *kā mēs viņu sapratām*.
4. Veicām dziļu un bezbailīgu savu morālo inventarizāciju.
5. Atzinām Dieva, sevis un vēl kāda cita cilvēka priekšā savu nodarījumu īsto dabu.
6. Bijām pilnīgi gatavi, lai Dievs noņemtu visas šīs rakstura vainas.
7. Pazemīgi lūdzām Viņu atbrīvot mūs no trūkumiem.
8. Sastādījām visu to cilvēku sarakstu, kuriem bijām darījuši ļaunu, un vēlējamies atlīdzināt viņiem visiem.
9. Atlīdzinājām šiem cilvēkiem, kur vien iespējams, izņemot gadījumus, kad tas varēja kaitēt viņiem vai citiem.
10. Turpinājām pašanalīzi un, kad kļūdījāmies, to tūlīt atzinām.
11. Centāmies ar lūgšanām un pārdomām pilnveidot mūsu apzināto saskarsmi ar Dievu, *kā mēs viņu sapratām*, lūdzot tikai uzzināt Viņa gribu par mums un spēku to izpildīt.
12. Ieguvuši garīgo atmodu, ko deva šie soļi, mēs centāmies nest šo vēsti alkoholiķiem un pielietot šos principus visur.

Kā AA darbojas?

Jāuzsver, ka *vienīgā* prasība dalībai AA ir vēlēšanās patraukt dzeršanu. Nekas vairāk. AA neprasa nekāda veida solījumu vai personīgu saistību. Savu dzeršanas dienu laikā daudzi AA neskaitāmas reizes zvērēja, svinīgi solīja un bieži pat atmeta dzeršanu. Rezultāti nebija ilgstoši. AA pieeja bija praktiskāka. Tā balstījās uz domu, ka katrs problēmdzērājs, reiz pa reizei, ir izturējis 24 stundas bez glāzītes. Tāpēc AA dalībnieki nezvēr atmetēt alkoholu uz visu dzīvi vai jebkuru citu ilgāku laika periodu. Viņi zina, ka neko paši nevar darīt rītdien attiecībā uz glāzīti, pēc kuras viņi var neizturami alkt. AA koncentrējas uz to, lai paliktu skaidrā *šodien* — šo 24 stundu laikā. Viņi strādās attiecībā par rītdienu, kad tā pienāks.

Tā kā regulāra sapulču apmeklēšana spēlē būtisku lomu skaidrības saglabāšanā, tad tuvinieki var domāt, kur tad viņi iederas atvесеlošanās programmā. Daži no viņiem apmeklē atklātās AA sapulces. Tas dod viņiem iespēju dalīties ar alkoholiķi ceļā uz atgriešanos normālā dzīvē. Tas arī dod iespēju uzzināt, kā citi cilvēki tiek galā ar uzdevumu dzīvot kopā ar problēmdzērāju, kurš vairs nedzer. Al-Anon sapulces, kuras minētas iepriekš, arī dod iespēju risināt un pārrunāt jūsu problēmas ar citiem cilvēkiem, kuri ir līdzīgos apstākļos.

Visās sapulcēs un kontaktos ar AA dalībniekiem uz lielāko daļu lielu iespaidu atstāj tas, cik bieži ir dzirdami smieklī un vispārējā atmosfēra ir pilna ar humoru, un siltu sadraudzības izjutu. Tas ir tipiski AA. Dalībnieki uztver savu alkoholismu nopietni — bet ne paši sevi. Daļa no atvесеlošanās procesa ir smieklī par pieredzēto, kas bieži izsauc asaras.

Atveseļošanās prasa laiku

Kad *jūs* varat cerēt, ka kāds, kuru *jūs* mīlat, pēc gadiem ilgas problēmdzēršanas iestāsies AA?

Visi problēmdzērāji, kuri atrod AA, nepārtrauc dzeršanu un nepāriet laimīgā, un apmierinātā skaidrībā vienā un tajā pašā ātrumā, un tikpat viegli. Dažus nepieciešams hospitalizēt, viņu atveseļošanās var joprojām būt svārstīga un viņi nav pārliecināti par sevi. Citi — kas nav pieraduši risināt problēmas tieši — var uz kādu laiku justies kā apkrauti ar saviem pienākumiem. Daži būs kā nelaimes pārņemti ar savām nožēlas un depresijas jūtām. Daži var kļūt saspringti un, vismaz uz kādu laiku, var būt grūti ar viņiem dzīvot.

Alkoholisms var būt kontrolē, bet daudzas mazākas problēmas nemainīgi paliek. Alkoholīķi savā entuziasmā uzsākt jaunu dzīvi patiešām var aizmirst, ka ar viņiem kopā dzīvojošie ir daudz ko upurējuši viņu dzeršanas laikā. Viņi var mesties tādā patstāvīgā AA sapulču virknē un zvanos, palīdzot citiem alkoholīķiem, ka viņiem ir maz laika, ko pavadīt kopā ar jums. Pricējoties par veselības atgriešanos, daži var uztvert savu darbu ar jaunu enerģiju un interesi. Citi var vēlēties atgriezties skolā, lai sekotu ilgi atliktiem karjeras mērķiem.

Bieži vien, šī intensīvā interese AA un darbā vai mācībās, var likties tikpat uz sevi virzīta kā laiks, kad alkoholīķis dzēra. Šo periodu, kad alkoholīķim, kas atveseļojas, ir tāds milzīgs entuziasms par AA, kad citas bažas nobāl — to bieži Sadraudzībā sauc par “dzīvošanu uz rozā mākoņa.” Galu galā tas pāriet. Lai gan viņš ir skaidrā, tomēr alkoholīķim joprojām ir tā pati slimība un nevar gaidīt, lai nedzeroši alkoholīķi mainītu visu savu ekscentrisko uzvedību vienas dienas laikā. Daži domāšanas paradumi ir, iespējams, iesakņojušies. Bet, laikam ejot, lielākā daļa AA dalībnieku iegūst labāku līdzsvaru. AA programma ir izveidota nevis kā ceļš bēgšanai, bet kā tilts uz normālu dzīvi.

Savu dzeršanas dienu laikā, daudzi alkoholīķi padarīja savas problēmas sliktākas, jaucot alkoholu ar sedatīviem, trankvilizatoriem, marihuānu un citām narkotikām. Tie var turēties pie tablešu vai narkotiku paraduma pat tad, kad pārtrauc dzert. Tas varbūt arī būtu prātīgi, ja *jūs* mudinātu alkoholīķi meklēt medicīnisku padomu pie ārsta, kurš ir zinošs īpašajās problēmās,

ko pieredz alkoholīķis, kurš atveseļojas. Zāļu lietošana vai pārtraukšana bez atbilstošas profesionālas pārraudzības var būt bīstama un var novest skaidrā dzīvojošu alkoholīķi atpakaļ pie pirmā dzēriena (skatiet brošūru “AA dalībnieks — zāles un narkotikas,” kas sīkāk apskata šo problēmu).

Kad alkoholīķi sasniedz skaidrību, dažreiz viņi biedē savus mīļos cilvēkus ar milzīgu svarīgumu, ko viņi piešķir no jauna iegūtajai garīguma izjūtai. Šajā ziņā viņi viegli var pārspīlēt. Parasti šis posms nav ilgs un bieži izlīdzinās, pārejot drošā un apmierinātā garīgajā dzīvē.

Jūsu paša dzeršana

Ja *jūs* iedzerat normāli, *jūs* varat sākt domāt, ko darīt ar savu dzērienu, ko lietojat reizi pa reizei, vai ar dzērienu turēšanu mājās — tagad, kad alkoholīķis, kurš ir *jūsu* dzīvē, vairs nedzer. Vai tas palīdzēs, ja *jūs* pilnīgi atturēsieties? Vai jums vajadzētu pārtraukt to pasniegt viesiem?

Ja alkohola izskats un smarža satrauc tikko skaidrībā dzīvojošo alkoholīķi, *jūs* varat būt nedaudz piesardzīgi un, kad vien iespējams, izvairīties no vecajām dzeršanas kompānijām, kokteiļ—viesībām un bāru sabiedrības. Ņemot vērā mūsu iepriekš minēto analīzi, alkoholīķiem pašiem jā rūpējas par savu skaidrību. Vislielākā nozīme tagad, kad viņi ir skaidrā, ir pašu attieksmei pret savu dzeršanu. Viņiem jāpārtrauc dzeršana un jā saglabā skaidrība pašiem priekš sevis.

Daži vārdi par “paslīdēšanu”

Lielākā daļa cilvēku, kuri griežas AA, lai saņemtu palīdzību, sasniedz skaidrību bez pārāk lielām grūtībām un turpina dzīvot skaidrībā. Citiem ir grūtības saprast un pieņemt AA programmu. Pārāk ātri viņi aizmirst, ko nozīmē būt alkoholīķim. Pēc tam, kad atgriežas viņu fiziskā veselība un dzīve kļūst nedaudz vairāk vadāma, viņi var aizvirzīties prom no programmas — vai nu garīgi, aizmirstot tās principus, vai fiziski, retāk ejot uz sapulcēm. Viņiem var būt viens vai vairāki recidīvi vai “paslīdēšana.” Viņi atkal var piedzerties. Tas tuviniekiem var atņemt drosmi un būt ļoti sāpīgi.

Atkal var pamosties bailes un bezcerības izjūta. Taču pieredzējuši AA dalībnieki zina, ka nav teikts, ka tāda paslīdēšana atkārtojas nākotnē. Ja alkoholiķis var godīgi pārskatīt domāšanu un uzvedību pirms paslīdēšanas, tad no tās atkārtošanās var izvairīties. Patiesībā, paslīdēšana var kalpot kā vērtīga mācība alkoholiķiem, kuri domā, ka ir “izārstēti” no alkoholisma vienkārši tikai tāpēc, ka kādu laiku nav dzēruši.

Dažreiz pārlicia pārliecība par sevi un nereāla domāšana rezultātā izraisa paslīdēšanu. Spriedums kļūst neskaidrs un daži alkoholiķi sāk domāt, ka viņi tagad var alkoholu kontrolēt. Viņi var sākt iet retāk un retāk uz sapulcēm, jeb var sākt kritizēt cilvēkus savās grupās, neievērojot AA tradīciju, ka alkoholiķim vienmēr jāstāda augstāk programmas principi un nevis dalībnieku personības. Var gadīties arī, ka alkoholiķis ir aizmirsis, kā dzīvot — pa vienai dienai vienā reizē.

Trīs bieži izmantotiem AA saukļiem ir būtiska nozīme — “vispirms svarīgākais,” “dzīvo un ļauj dzīvot citiem” un “lēnām, bet dari.” Šie ir ļoti noderīgi atgādinājumi tam, ka alkoholiķi atturas no dzeršanas pa vienai dienai vienā reizē un ka viņi tiecas pēc atvērtas domāšanas, un gaišuma.

Kā tu vari palīdzēt?

Ja tu esi problēmdzērāja vīrs, sieva, mīļākais, vecāks vai bērns — tava problēmas rakstura izpratne spēlē vitālu lomu, lai palīdzētu alkoholiķim sasniegt un uzturēt skaidrību. Cerība ir mūžīgi klātesošā tēma AA. Daudzi dalībnieki, kuri reiz tika uzskatīti par bezcerīgiem dzērājiem, tagad ir jau daudzus gadus pavadījuši skaidrībā. Šī brošūra ir balsīta uz viņu un viņus mīlošo cilvēku pieredzes. Atgādināsim jums, ka cerību nekad nevar atmest un ka jūs varat palīdzēt ar savu slimības, un pašas AA izpratni, ar savu vēlēšanos pielietot šo programmu savā ikdienas dzīvē.

Tu nebūsi viens. Visu šo ceļu tevi pavadīs cerības un laba vēlējumi no vairāk kā viena miljona skaidrībā dzīvojošu alkoholiķu.

Lai saņemtu plašāku informāciju par AA rakstiet:
*P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163*

*Informācijai par Al-Anon un
Alateen sazinieties ar:
Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617*

ANONĪMO ALKOHOLIĶU
DIVPADSMIT TRADĪCIJAS

1. Mūsu kopējai labklājībai jābūt pirmajā vietā; personiskā atveseļošanās ir atkarīga no AA vienotības.

2. Mūsu grupas darbībā ir tikai viena augstākā autoritāte — mīlošais Dievs, kā Viņš var atklāties mūsu grupas apziņā. Mūsu vadītāji ir tikai uzticami kalpotāji, viņi nevalda.

3. Vienīgais noteikums, lai kļūtu par AA dalībnieku, ir vēlēšanās atstāt dzeršanu.

4. Katrai grupai jābūt pilnīgi patstāvīgai, izņemot lietas, kuras skar citas grupas vai AA kopumā.

5. Katrai grupai ir tikai viens mērķis — nest šo vēsti alkoholiķiem, kuri joprojām cieš.

6. AA grupai nekad nevajag atbalstīt, finansēt vai ļaut izmantot AA vārdu kādai radniecīgai organizācijai vai svešam pasākumam, lai ar naudu, īpašumu vai prestižu saistītās problēmas nenovirzītu mūs no galvenā mērķa.

7. Katrai AA grupai pilnībā sevi jāuztur, nepieņemot palīdzību no ārpuses.

8. Anonīmajiem Alkoholiķiem vienmēr jāpaliek neprofesionāliem, taču mūsu centri var algot noteiktus darbiniekus.

9. AA kā tādai nekad nav jābūt organizētai; bet mēs varam radīt dienestus vai darba grupas, kuras ir tieši atbildīgas tiem, kam tās kalpo.

10. Anonīmie Alkoholiķi neieņem nekādu nostāju jautājumos, kas neattiecas uz viņiem, tādēļ AA vārds nekad nav jāiesaista publiskās diskusijās.

11. Mūsu attiecības ar sabiedrību balstās uz pievilcību, nevis uz reklāmu; mums vienmēr jāievēro personīgā anonimitāte presē, radio un filmās.

12. Anonimitāte ir visu mūsu tradīciju garīgais pamats, kas vienmēr mums atgādina, ka principi ir svarīgāki par personībām.