

Latvijas Anonīmo alkoholiķu žurnāla



VĪNOGA

rakstu  
IZLASE

Nr. 5

2023. gada jūlijs – decembris



# Saturs

## REDAKCIJAS SLEJA

Ko es liešu savā bākā 2024. gadā?	1
-----------------------------------	---

## VIENOTĪBA

Labas meitenes nedzer	2
<i>Latvijas AA sievietes dalās pieredzē, vai jutušās diskriminētas dzimuma dēļ.</i>	

Trešā tradīcija – pārprastākais AA princips	8
<i>Tas, ko tradīcijas īsā forma atstāj aiz kadra, ir skaidri definēts garajā formā.</i>	

Vēlā vēsts	10
<i>Nopirku svaigi ceptu maizi un augstākā labuma minerālūdeni, un, jau nākot iekšā pa durvīm, smejojoties brīdināju, ka esmu ieradies evaņģelizēt.</i>	

Cik neoriģināli!	12
<i>Par personisko noderību un kopējo labklājību.</i>	

## ATVESEĻOŠANĀS

Garīgums ir darbības	14
<i>AA biedrs stāsta, kā mainījās viņa izpratne par garīgumu.</i>	

Emocionālie plosti	16
<i>Kopš skaidrības sākuma diezgan maz esmu bijusi skaidrā. Pārsvarā biju apsitusies ar emocijām.</i>	

Draudzība un AA, un es	18
<i>Joprojām jūtos, ka draugu man AA nav. Ir tuvi biedri, kuru skaidrība mani uzrunā un kuriem ir kaut kas, ko es gribētu sev.</i>	

Patīkamais sponsorēšanas darbs	20
<i>Esmu pateicīga, ka Augstākais Spēks palīdzēja man saprast, ka gribu sponsorēt.</i>	

Mani draugi dzērāji!	22
<i>AA biedrs dalās pieredzē, vai pēc skaidrības uzsākšanas var draudzēties ar vecajiem draugiem, kuri joprojām dzer.</i>	



## KALPOŠANA

Izeja no sava apļa.....	24
<i>AA dalībniece ar ilgstošu skaidrības laiku stāsta, kāpēc sponsorē citus un kalpo sadraudzībā.</i>	
Nākamais atskaites punkts: emocionālā skaidrība.....	25
<i>Viens no AA dibinātājiem Bils V. dalās pieredzē, kā iegūt emocionālo skaidrību.</i>	

## DZĪVESSTĀSTS

Dabas bērns pieaudzis.....	27
<i>AA grāmatu viņam parādīja narkologs, kurš pēc tās dzīvoja, pats nebūdam alkoholiķis.</i>	
Kā būt starp savējiem?.....	31
<i>Kāds brīdis pagāja, lai es saprastu, kur atrodos. Un tad es sapratu – esmu starp sievietēm dzērājām.</i>	



Latvijas Anonīmo alkoholiķu interneta žurnāls "Vīnoga"  
latviešu un krievu valodā

LASI!



Katru mēnesi jauni raksti aavinoga.org  
Divreiz gadā izdrukājamas rakstu izlases –  
lasi pats un aiznes uz grupu!

KLAUSIES!



SoundCloud.com @AAVinoga

RAKSTI!

Savu dzīvesstāstu  
Pieredzes stāstu par dažādām tēmām

redakcija.vinoga@gmail.com  
29631741 (Maija)

## Ko es liešu savā bākā 2024. gadā?

Domājot par Jauno gadu, es domāju par seksu. Mana pirmā reize bija alkohola reibumā. Arī visas nākamās reizes līdz trīsdesmit sešu gadu vecumam es centos nebūt skaidrā. Ne vienmēr tas izdevās. Ilgstošas attiecības un kopdzīve piespieda mani izdarīt izņēmumus. Taču pirmajā reizē ar jaunu partneri es pilnīgi noteikti biju pālī. Cik vien tas bija manos spēkos, es vispār izvairījos no jebkāda cilvēciska kontakta, ja manās asinīs neriņķoja etanols. Alkohols nūdien bija manas sociālās dzīves degviela.

Skaidrībā man visvairāk ir bijis bail no intīma kontakta ar vīriešiem. Nevis tieši no fiziskās saskarsmes, bet no potenciāla atraidījuma un sāpēm, ko varētu piedzīvot, ja mani atraidītu kāds, kuru esmu pielaidusi tik tuvu. Gribējusi pielaist tik tuvu. Paradoksāli, ka vienlaicīgi tieši pēc šīs intimitātes, pēc attiecībām es visvairāk esmu tiekusies. Varbūt pat vairāk kā pēc kontakta ar Augstāko Spēku. Nūdien nezinu, kā man ar šādām prioritātēm ir izdevies palikt skaidrā.

Lai gan – zinu! Kopš skaidrības sākuma es neesmu pārstājusi apmeklēt AA sapulces, meklēt glābiņu soļos, AA literatūrā un spīkeru ierakstos, kalpošanā, pie garīgajiem sponsoriem un AA draugiem. Varbūt tas nozīmē, ka vismaz neapzināti man skaidrība tomēr ir bijusi pirmajā vietā.

Manas bailes nav pazudušas. Esmu iesniegusi sūdzību savam Augstākajam Spēkam, ka šajā ziņā apsoliņumi man piepildās drīzāk lēnāk, nekā ātrāk. Man liekas, Viņš gardi nosmējās par manu laika izjūtu. Kamēr gaidu brīvlaišanu, man ir tikai divi varianti. Vai nu atsākt dzert un ļaut etilspirtam mani dzīt un vadīt un atkal piedzīvot rītus, kad pamostos sazin kur, blakus sazin kam un no seksa neatceros pilnīgi neko. Kas, iespējams, nemaz nav melnākais scenārijs alkohola dieva režijā. Vai arī otrs variants. Caur pareizām darbībām meklēt un paļauties uz Augstāko Spēku, kā es Viņu saprotu, un saņemt pietiekami daudz drosmes, lai piedzīvotu savas bailes, tiktu tām cauri un atklātu, ka nebija nemaz tik traki. Bet, ja paveiksies (vai būšu bijusi īpaši drosmīga), varbūt pat piedzīvošu brīnumu. Bailes ir slikts padomdevējs, kā man nesen teica kāds AA biedrs.

Es gribu veltīt šo sleju, kas ievada “Vīnogas” 2023. gada otrās puses rakstu izlasi, visām tām alkoholiķēm un alkoholiķiem, kuriem tāpat kā man lielākais izaicinājums skaidrībā ir cilvēcisks, intīms kontakts. Pat ja mūsu rakstu izlasē neizdodas atrast tiešu atbildi uz jautājumu, kas nomoka, manā pieredzē viena vai divu rakstu (par jebkuru tēmu) izlasīšana vai noklausīšanās *Sound Cloud* platformā, ir lieliskas, ātras iedarbības zāles pret apsēstu domāšanu. Nereti esmu izjutusi tādu īstu, pamatīgu pateicību par vienotības sajūtu, kas manī raisās, izlasot kāda mūsu brīnišķīgā autora rakstu un, protams, neizbēgami identificējoties. Es vairs neesmu viena savās bailēs.

Un mums visiem – “Vīnogas” autoriem un lasītājiem – es novēlu Jaunajā gadā drosmi runāt atklāti par to, kas visvairāk satrauc. Runāt vismaz ar vienu no mums. Bet varbūt pat ar daudziem. Mēs gaidīsim Tavu rakstu!

Redakcijas vārdā – Debora

## Labas meitenes nedzer?

Latvijas AA sievietes dalās pieredzē, vai jutušās diskriminētas dzimuma dēļ.

Pirmajām sievietēm, kuras mēģināja pievienoties Anonīmajiem alkoholiķiem, nācās pārvarēt šo pamatīgi iesakņojušos aizspriedumu, ka kārtīgas, labas sievietes nedzer pāri mēram. Vispirms jau pašām savā priekšā, atzīstot ka ir alkoholiķes. Un tad vēl, lai tiktu pieņemtas AA.

Un tomēr, cik paradoksāli, ka pirmās, kuras tika pieņemtas AA, pēc sabiedrības standartiem drīzāk bija paraugsievietes, nevis kritušie eņģeļi. Grāmatā “Dr. Bobs un krietnie vecbiedri” (rakstā izmantots materiāls no nodaļas “AA tiek pieņemtas minoritātes”) vēstīts, ka sievietēm, kurām pašos pirmsākumos izdevās pievienoties Akronas grupai, bija iespaidīga sociālā reputācija. Džeina bija precējusies ar liela tērauda ražošanas uzņēmuma viceprezidentu. Silvija bija pievilcīga bagātības mantiniece. Rūta T. bija turīga sieviete, kas atnāca uz AA, jo viņas tēvs, jurists, sazinājās ar Akronas grupu. Savukārt Anna S. nāca no labas ģimenes, un AA atbalstītāja māsa Ignācija, kura pazina Annas S. vecākus, nevarēja vien beigt brīnīties, kā varēja nodzerties meitene, kurai bija tik brīnišķīga ģimene. Turpretī pirmo sievieti, kura atbildēja uz avīžrakstu par AA, proti, kura “nāca no ielas”, nevis tika ievesta AA lokā ar radu un draugu rekomendācijām, no AA izmeta biedru sievas. Kā atceras kāds AA biedrs, “viņa bija tika slikta, ka sievas negribēja to laist savās mājās”.

Bils V. šo laiku atcerējās kā sprādzienbīstamu saistībā ar “nepieļaujamu romantiku”, kas pavadīja sieviešu alkoholiķu ierašanos sapulcēs. “Grupās izcēlās ķildas, un vairāki cilvēki piedzērās,” viņš stāstīja. “Mēs uztraucāmies par AA reputāciju un izdzīvošanu.”

Pastāv viedoklis, ka liels nopelns attieksmes maiņā pret sievietēm alkoholiķēm bija Dr. Boba sievai Annai. Dr. Bobu satrauca tas, ka vairākums sieviešu ieradās ar vieglas uzvedības zīmogu. Lielākā daļa biedru sievu turējās no tām pa gabalu, bet vīri kļuva uzmanīgi, jo baidījās iekulties kutelīgās situācijās. Nevienš negribēja ar šīm sievietēm nodarboties. Taču Anna teica: “Pamēģināsim un paskatīsimies.” Viņa uzskatīja, ka bez mēģināšanas nevar zināt rezultātu.

Tāpat vēsture rāda, ka sievietēm bija jāpārvar vairāk šķēršļu nekā vīriešiem, lai pievienotos AA. Pateicoties Annai un citiem, kuru prāts bija atvērts un kuri bija gatavi pamēģināt, mūsdienu Rietumu pasaulē ir neiedomājami, ka sieviete varētu tikt atstāta aiz sapulces durvīm sava dzimuma dēļ.

Veicot aptauju Latvijas AA sieviešu *WhatsApp* čatā ar jautājumu “Vai esmu juties diskriminēta Latvijas AA sava dzimuma (sieviete) dēļ?”, noskaidrojās, ka lielākā daļa respondentu nav saskārušās ar tiešu diskrimināciju. Taču, vairākām anonīmajām alkoholiķēm atbildot uz izvērstāku jautājumu, iezīmējās vienas un tās pašas situācijas, kad sievietes mūsdienās tomēr jūtas aizskartas, ierobežotas vai līdz galam nepieņemtas AA sava dzimuma dēļ. Tālāk rakstā vienkārši apkopotas sieviešu sniegtās atbildes, ļaujot katram lasītājam pašam izdarīt secinājumus. No savas puses gribu vienīgi piebilst, ka es biju ļoti laba meitene, kura stipri nodzērās un kurai dzīvot skaidrā palīdz tieši tie paši Divpadsmit soļi, kas palīdzēja Bilam, Bobam, Džeinai, Silvijai un miljoniem cilvēku visā pasaulē.

Debora

*Vai esi saskārusies ar pazemojošu/diskriminējošu/aizskarošu/nosodošu/nesaprotošu attieksmi pret sevi kā sievieti alkoholiķi? AA vai ārpus AA. Bet varbūt tieši pretēji – lielāku iejūtību, pieņemšanu, atbalstu?*

Diskriminācija man nesaistās ar AA kā organizāciju; pēc manas pieredzes, viss ir labā kārtībā. Drīzāk runa ir par sadzīvīskām reakcijām un replikām, kas man liek justies nekomfortabli gan AA vidē, gan “pasaulē”. Piemērs – pirms sapulces pie ieejas durvīm pulcējas draudzīgi pīpētāji un pļāpātāji, Katrs pienākušais vīriešgabals svarīgi un cienīgi sarokojas ar citiem vīriešiem. Uz manu pusi – dīvains kniksis, apvienots ar šķību galvas mājienu. Kad es tomēr sniedzu roku sveicienam, tas izraisa nervozus smieklus, un roka tiek paspiesta tikai ar tādu neizrunātu pozicionēšanu, ka tas ir joks vai performance. Lūk, šajos brīžos izjūtu, ka pēc nerakstītiem likumiem ir cilvēki un ir sievietes. No otras puses, kad starptautiskā AA konferencē dzirdēju ziņojumu no Kubas AA dalībnieces par to, cik ļoti viņa cenšas, lai grupas biedri saprastu, ka sieviete AA var darīt vēl ko vairāk par kafijas vārīšanu, sapratu, cik tālu mēs esam attīstījušies kā sabiedrība (un līdz ar to – sadraudzība), tostarp, lai sieviete būtu ne “otrais dzimums” un pilnvērtīgs cilvēku dzimuma pārstāvis daudzās jomās, piemēram, AA kalpošanā. Un – iespējās atveseļoties!

Anonīms

\*\*\*

Toreiz pārī ar vēl vienu sievieti no AA nesām vēsti Gaiļezera Toksikoloģijas nodaļas pacientiem. Nodaļas ārsts bija ļoti labvēlīgi noskaņots. Par lielu izbrīnu skeptiskajām medmāsām, viņš mums koleģiāli profesionālā stilā izstāstīja visu to pacientu medicīnas vēsturi, kuri bija saindējušies ar alkoholu. Viņi visi bija savākti no ielas pilnīga neprāta vai nesamaņas stāvoklī. Pēc improvizētā konsīlija ārsts mums novēlēja labu veiksmi, un mēs vienas pašas iegājām palātā, kur gulēja trīs vīrieši. Gaisā bija jūtama paģiru dvinga, kas sajaucās ar antiseptisko līdzekļu kodīgo aromātu. Visi kungi bija tērpti vien pamperos. Vienam no viņiem seju rotāja dažādu nokrāsu zilumi. Mēs paziņojām, ka esam alkoholiķes, kuras nedzer, un ka esam atnākušas pastāstīt, kā mums tas izdevās. Intuitīvi vispirms vērsāmies pie kunga ar sadauzīto seju, taču viņš atteicās no palīdzības. Otrs kungs bija apātisks un nekādi uz mums nereaģēja, turpinot gulēt, pagriezies ar galvu pret sienu. Taču trešais, gados jaunākais un vizuāli vismazāk cietušais, izrādīja interesi, un tā nu mēs turpmākās divdesmit minūtes runājāmies ar viņu, stāstot, kā mēs dzērām, kā nonācām AA un kā mums tas ir palīdzējis dzīvot skaidrā. Ar acs kaktiņu manīju, ka pacients ar zilo seju arī diezgan uzmanīgi klausās. Viņš pat sasmējās par kādu no dzeršanas stāstiņiem. Aha, notiek identificēšanās, es nodomāju, šis putniņš būs mums rokā. Grasījos vaicāt, vai viņš ir pārdomājis un varbūt tomēr vēlas AA kontaktinformāciju, kad vīrietis saldi nožāvājās, aizlika rokas aiz galvas un, izgūlies kunga pozā savā slimnīcas gultiņā, izdarīja kopsavilkumu: “Да, женский алкоголизм – это конечно жесть.” (“Jā, sieviešu alkoholisms – tas, protams, ir smags gadījums.” – krievu val.)

Anonīms

\*\*\*

Ir nācies no AA biedriem dzirdēt, ka sieviešu alkoholisms atšķiras un vispār ir pretīgāk, kad sievietes dzer.

Anonīms

Mana pieredze ir, ka vīrieši ir nicīgi noteikuši: “Nu kāda tu dzērāja? Paskaties uz sevi.” Tā doma tāda, ka es nemaz neesmu *tā* dzērusi, ko es iztaisos par alkoholiķi. Tas ir bijis vairākkārtīgi. Arī sapulcēs mēdz izteikties, ka “tie, kas tā nav dzēruši kā es, tie jau nevar mani saprast”. Tāds iespaids, ka tas alkoholiķis, kurš tā saka, ir kaut kā īpašāks un pārāks. Sarūgtinoši.

Vēl esmu piedzīvojusi neadekvātus pieskārienus – roku palaišanu, kad atļaujas apgrābstīt.

Pēc rehabilitācijas vienā sapulcē kāds vecbiedrs nosauca mūs, jaunpienācējus, par zaļajiem gurķiem. Tur gan mēs bijām kā vīrieši, tā sievietes. Vienalga, tas bija nepatīkami.

Anonīms

\*\*\*

Pēc rehabilitācijas es biju kā no jauna radīts cilvēks. Pieņēmu, ka vienīgais, kas var mani izglābt, ir tas, ko man saka terapijā, un apņēmos, ka darīšu visu, ko un kā man teiks. Rehabilitācijā uzsvēra, ka no vecajiem draugiem, ar kuriem kopā dzerts, ir jāatsakās un ka AA ir vieta, kur meklēt jaunus draugus un atbalstu, un ka vajag vākt kontaktus. Kad pēc rehabilitācijas sāku viena iet uz sapulcēm (bez rehabilitācijas grupas biedriem), gāja visādi. Vienā grupā bija jauns džeks, kurš sēdēja man blakus, bija draudzīgs, piedāvāja apmainīties telefona numuriem, un es bez jebkādiem slēptiem nodomiem piekritu. Tad viņš piedāvāja kaut kur aiziet, un es arī tam piekritu bez nevienas aizdomu ēnas. Tomēr izrādījās, ka viņš meklē attiecības. Man nācās pateikt, ka nopietnas attiecības nemeklēju. Sanāca gan attiecības viendienītes. To man nebija teikuši, ka nedrīkst. Taču turpinājuma no manas puses nebija, un viņš bija aizskarts, pārmeta man. Tagad esmu gudrāka. Saprotu, ka ir kopīga slimība, ka nākam uz sapulcēm atveseļoties, bet ir cilvēki, kas meklē ko vairāk. Iemācījos, ka ne vienmēr draudzīgums, palīdzības piedāvājumi un tamlīdzīgi ir tik nevainīgi, kā tas varētu izklausīties.

Vēlreiz es līdzīgu situāciju piedzīvoju no viena precēta AA biedra, kurš teica, ka esmu interesants cilvēks, būtu interesanti parunāties un piedāvāja aiziet tēju iedzert. Šoreiz jau man likās, ka tur ir kaut kas aizdomīgs, nodomāju, ka esmu muļķe, ka piekritu. Beigās tējas dzeršana mums nesanāca, un labi, ka tā.

Anonīms

\*\*\*

Esmu izsmieta par to, ka negribu apskauties. Sāka mani mācīt, ka apskaušanās salauzīs kaut kādas manas bruņas. Man riebjas apskaut dažus vīriešus, kuru acīs redzu kvēlas uguniņas un dzirdu flirtējošas piezīmes. Es viņos redzu alkoholismu uzdarbojamies. Un arī dažāda laba sieviete man nepatīk, un es nespiedīšu sevi ar viņu apskauties. Es no savas mātes apskāvieniem lecu prom bieži vien. Tad kāpēc man AA jāapskauj visi svešinieki?!

Esmu dzīvē ļoti traumēta no vīriešiem, un tādi rituāli man vispār liekas nepieņemami, kur principā netiek respektētas otra cilvēka robežas. Ir grupas, kur pasaka, ka ir OK neapskauties, un tad ir citas, kur tev vienkārši gāžas virsū no visām pusēm. Sakarā ar pagātnes traumām man ir bijušas dienas, kad pat nejaušs pieskāriens autobusā jau izraisa panikas lēkmi. Lai gan tā jau ir cita veida diskriminācija, nevis dzimumu. Kaut arī, no otras puses, kad runa ir par pagātnē piedzīvotu vardarbību un tās sekām, baidoties no pieskārieniem, sievietes tomēr būs tas dzimums, uz ko tas attieksies vairāk.

Anonīms

Uzrunā par meiteni vai meitenīti. No vienas puses, tas pats par sevi nav nekas slikts, no otras puses, jūtos tāda kā samazināta. Paliek tāda nepatīkama sajūta, ka mani “neņem nopietni”. Bet es pieņemu, ka tas netiek darīts ar ļaunu nodomu, tas nav mēģinājums nodarīt man pāri.

Grupu sirdsapziņas sapulcēs gandrīz nekad nelūdz vīriešiem protokolēt, parasti uzrunā sievieti, turklāt – jaunāko sievieti telpā. Rodas iespaids, ka vīrieši neprot rakstīt.

Kad atnācu uz AA savos 25 gados, bija vīri, kuri gribēja taisīt ar mani dzeršanas olimpiādes, iesmejot: “Tu jau jauna meiča, cik tad tu vispār varēji izdzert?”, “Tu jau noteikti neesi normāli dzērusi, kas tad tas par alkoholismu?”

Vienā sapulcē biedrs ar lielu skaidrību mēģināja bučot mani – jaunatnācēju – uz lūpām. Bet to norakstu uz atsevišķu slimu cilvēku. Pati arī neesmu nekāda drostaliņa, esmu dzērumā visu ko sarunājusi AA biedriem.

Visam pamats vienmēr ir nodoms, ar ko kaut ko dara. Es zinu, ka lielākā daļa AA vīriešu nedomā, ka sievietes ir zemākas par viņiem, tāpēc negribu viņiem pārnest. Man visi mīļi!

Viena lieta, ko esmu iemācījusies par AA, piedaloties un kalpojot sapulcēs – mēs visi te esam tāpēc, ka esam alkoholiķi un visiem alkoholiķiem ir vismaz reizi dzīvē bijis stāvoklis, ko apraksta Lielās grāmatas nodaļā “Ārsta viedoklis”: “Viņi sajūt nemieru, satraukumu un neapmierinātību, ja nevar no jauna izjust to viegluma un komforta sajūtu, kas rodas pēc dažām glāzītēm, kuras citi nesodīti izdzer viņu acu priekšā.” (“Anonīmie alkoholiķi, XXV. lpp.) Tas nemiers, satraukums un neapmierinātība baigi “masē” smadzenes un tad aizmirstas, ka AA nav cīņu laukums, bet gan vieta, kur izdzīvojam kopā vai mirstam atsevišķi. Es saku, ka būt kopā vienmēr būs labāk!

Anonīms

\*\*\*

Kopumā mana pieredze kā sievietei AA lielākoties ir bijusi pozitīva. Proti, neesmu bieži sajutusi, ka kādu lomu attieksmē pret mani no vīriešu puses spēlē tas, ka esmu sieviete – ne sapulcēs, ne ārpus tām. Nav man gadījies sastapties ar 13. soli tradicionālajā izpratnē, kad pretējā dzimuma pārstāvji ar lielāku skaidrību mēģina piesieties jaunatnācējiem. Tā ka es AA esmu jutusies droši. Tomēr ir trīs momenti, ar kuriem vēlos padalīties.

Pirmais – es pārstāvu tādu pasaules uzskatu, ka starp atšķirīgu dzimumu pārstāvjiem ir iespējama platoniska draudzība. Es primāri sevi neidentificēju kā sievieti un neskatos uz visiem vīriešiem kā seksuālas intereses objektiem. Ienākot AA, man uzstājīgi rekomendēja, ka sponsori vajag sievieti. Sākotnēji es domāju, ka tas ir fufelis. Domāju – kāpēc gan nevarētu vīrietis būt sponsors, ja man nav intereses bīdīt ar viņu seksuāla rakstura attiecības. Bet tad ar laiku es kaut kā tomēr nonācu pie tā, ka ir kaut kādas lietas, kaut vai tīri bioloģiskas, kas atšķiras. Es, piemēram, varu sapulcē dalīties par to, kā menstruālais cikls ietekmē manu emocionālo skaidrību, un vīrieši var māt ar galvu un teikt “*cool story, bro*” (labais, bračiņ – angļu val.), taču empatizēt viņi var tikai līdz zināmam līmenim, jo tādu pieredzi viņiem nav un nekad nebūs. Un arī saistībā ar sponsorēšanu es tagad saprotu to domu, tam ir pamats. Visatklātāk es varu dalīties slēgtajā sieviešu sapulcē. Man ir grūti racionāli izskaidrot, kāpēc tā. Viens iemesls ir atmosfēra, kas tur valda. Piemēram, sapulcē, kur pārsvarā ir dalībnieki vīrieši, var ilgstoši mētāties pa galdu divas apsūkātas konfektes, un nevienam neienāk prātā parūpēties, piemēram, par tējiņām, nav raksturīgas tādas bāzes rūpes par to, lai visi justos labi. Sievietēm tas savukārt ir ieaudzināts. Piemēram, Sieviešu grupā ziemā kāda atnesa lampiņas, ko piekarināt, lai omulīgāk, un tas rada citādu atmosfēru kā jauktajā sapulcē.



Otrs – kad man jau bija vairāk nekā divi gadi skaidrā, man nācās saskarties ar tādu lietu, ka ir personāži, kas izmanto AA kā tādu Anonīmo Tinderi. Manā ieskatā, tas cilvēks pārkāpa tradīcijas. Notika tā, ka es tiešsaistes sapulces čātā atstāja savu telefona numuru jaunatnācējam ar domu nest vēsti, parunāt ar viņu par skaidrību. Viņa ar mani tā arī nesazinājās, taču mans numurs nonāca cita, vairāk vai mazāk regulāra tās sapulces dalībnieka, vīrieša telefona grāmatiņā, un rezultātā viņš man zvanījās piektdienā vēl naktī. Tas bija cilvēks, ar kuru man nebija bijis nekāds kontakts ārpus kopīgas dalības sapulcē. Viņš man piedāvāja, ārpus jebkāda konteksta, aizvest uz vienu AA pasākumu. Ja sākumā es nodomāju, ka tas ir vienkārši draudzīgums, jo mums ir ierasts, ka cilvēki dala transportu, tad vēlāk tomēr izrādījās, ka viņš zvanīja, lai mēģinātu man sist kanti un atklātā tekstā aicināja uz randiņu. Vīrietis, kurš varētu būt man tēva vietā pēc gadiem. Es pacēlu šo jautājumu tās grupas sirdsapziņas sapulcē. Un ne visi biedri atbalstīja, ka par to tiek runāts, ka šis jautājums tiek apspriests. Bet daži pat pauda viedokli, ka es pati esmu vainīga, ja jau atstāju savu telefona numuru čātā. Proti, aizstāvēja to vīrieti. Man vēlāk tika paskaidrots, ka tas balstoties Latvijas AA nostājā – nevienu nenosodīt. Savukārt mana pieredze ārzemju AA sapulcēs ir tāda, ka šis ir par dzeršanu, par lietošanu, par to, ka esam alkoholiķi – par to nenosoda. Bet par uzmākšanos tieši pretēji – tiek aicināts runāt. Man ļoti nepatika šī Latvijas AA apakšplūsma – paslaucīt šo gadījumu zem tepīķa un izlikties, ka nekas nenotika.

Trešais moments ir saistīts ar traumētiem cilvēkiem kā tādiem, nevis tieši ar alkoholiķiem. AA biedri, kas ir vīrieši, brīdī, kas es par viņiem izrādu kādu interesi – piemēram, uzprasu telefona numuru (es kolekcionēju biedru telefona numurus katram gadījumam), uzsmaidu, draudzīgi runāju – tas momentā tiek interpretēts kā seksuāla rakstura interese no manas puses. Es arī esmu tiešā tekstā pēc tam prasījusi – kāpēc tu manu draudzīgumu uztvēri kā aicinājumu nodarboties ar seksu? Un tad arī esmu piefiksējusi, ka pretējo dzimumu neskata kaut kādā citā kontekstā, izņemot šo. Proti, ja jau interesējos par kādu, tad tas tāpēc, ka man ir seksuāla rakstura interese. Ja seksuāli neinteresējos, tad – ej staigāt, nekā citādi tu man interesanta neesi. Man nav tāds pasaules uzskats, un mani tas saskumdināja, jo tas ierobežo manu saskarsmes pieredzi ar citiem cilvēkiem. Es labprāt vienkārši padzertu kopā tēju vai kafiju, parunātos par dzīvi, par skaidrību, un tas, ka viss tiek ielikts tādos rāmjos – seksuāli romantiski intīmu attiecību – tas man ir ļoti ierobežojoši. Taču man ir radusies sajūta, ka tas lielākā vai mazākā mērā saistīts ar traumētu cilvēka pasaules uztveri. Lai gan tās tikai manas spekulācijas.

Vēl pēdējais par Latvijas AA, salīdzinot ar manu pieredzi ārzemju AA, piemēram, Berlīnē, kur ir sapulces LGBT, dažādiem garīguma novirzieniem un kas tik vēl tur nav, proti, mikslis un lielāka daudzveidība, kas man patīk, jo es uzskatu, ka ir vairāk par diviem dzimumiem, kamēr Latvijā... Ja pasaules AA nesen ir nomainījis preambulas tekstu un tagad ir “cilvēku sadraudzība”, nevis “vīriešu un sieviešu sadraudzība”, tad Latvijas AA sapulcēs joprojām piedzīvoju daudz lielāku vēsturisku konservatīvismu – ir sievietes un vīrieši. Un tas man liek justies ieliktai rāmjos, kuri man nav vajadzīgi. Tas ierobežo savstarpējo attiecību pieredzi, jo AA man ir tāda brīnišķīga vieta, kur dalīties ar visādām sāpīgām, cilvēciskām pieredzēm, un skatījums par tradicionālām divu dzimumu lomām kaut kādā mērā man šo pieredzi skumīgi ierobežo.

Anonīms

\*\*\*

Man ir ļoti svarīgi AA vienlīdzības, iecietības un pieņemšanas principi. AA ir pierādījusi, ka tas ir iespējams, un es vienmēr priecājos, kad redzu, ka līdzīgi principi izplatās arī ārpus AA sadraudzības. Jāatzīst, ka, atnākot uz AA, manā galvā šajos jautājumos bija daudz lielāks juceklis. Dzerošā laikā fragmentāri uzplaiksnīja tāda līmeņa vienlīdzības idejas kā “esmu emancipēta sieviete, tādēļ dzērienu bez problēmām varu ieliet sev pati” un “man ir tiesības un spējas dzert tāpat kā vīriešiem”. Principā šiem apgalvojumiem piekrītu joprojām – alkoholisms tiešām nešķiro ne pēc dzimuma, ne citiem parametriem. Šo “vienlīdzības cīņu” pavadīja bailes no vīriešiem, no vienas puses, un sajūta, ka manu vērtību nosaka pretējā dzimuma vērtējums, no otras puses. Man bija ļoti zems pašvērtējums, jaunības gados es sev riebois gan iekšēji gan, jo vairāk, ārēji.

Kad atnācu uz AA un sāku dzīvot skaidrā, es sev ātri vien tīri labi iepatīkos (tā bija tāda jauka skaidrības sākuma eiforijas sastāvdaļa). AA biedri grupā (pārsvarā vīrieši) pret mani ļoti labi izturējās, man likās, ka es cilvēkiem patīku, bet, izrietot no manas tā brīža dzīves uztveres, es to lielā mērā skaidroju ar to, ka esmu jauna un glīta sieviete. Ka esmu viņiem simpātiska. Neteikšu, ka man tas bija nepatīkami. Gan jau atsevišķos gadījumos arī šis apstākļi spēlēja kādu lomu, bet kopumā vēlāk ar zināmu pārsteigumu konstatēju, ka arī pret cita dzimuma un vecuma grupu jaunatnācējiem AA izturas jauki.

Tomēr es saņēmu arī pavisam reālus uzmanības apliecinājumus, kā arī brīdinājumus uzmanīties no kāda cilvēka, kas nāca uz AA un mēdza dažādos veidos (gan materiālā, gan, iespējams, arī seksuālā) izmantot jaunatnācējus. Ļoti agrā skaidrībā izveidoju pastāvīgas romantiskas attiecības ar AA biedru, kuram bija stabils skaidrības laiks, gana daudz autoritatīvas, vīrišķīgas enerģijas un nopietni nolūki. Iespējams, kaut kur neapzinātā līmenī domāju, ka viņš mani pasargās no iespējamā apdraudējuma, kā es uztvēru gan nevainīgu, gan atsevišķos gadījumos varbūt arī ne tik nevainīgu citu AA vīriešu uzmanību. Skaidrs, ka līdzīga uzmanība AA vidē tiek veltīta arī no sieviešu puses vīriešiem. Es pati esmu tā darījusi – rīkojusies ar zināmiem slēptajiem motīviem. Pazīstu gana daudz AA pāru, un domāju, ka tas ir tikai normāli.

Kad esmu jutusies slikti? Piemēram, kad pēc dvēseles miera lūgšanas kāds vīrietis tā ilgi un “daudzsološi” noglāsta manu muguru un gandrīz jau sēžamvietu. Reiz grupā, kas kādu laiku bija mana mājas grupa, bija vīrietis ar gana lielu skaidrības laiku, kas vienmēr man izteica divdomīgus komplimentus un drusku arī apgrābstīja apskaujoties. Man tas nebija patīkami, bet kaut kā to pieņēmu kā rakstura trūkumu, no kura Augstākais Spēks viņu vēl nav atbrīvojis. Es neko neteicu. Šodien domāju, ka tomēr vajadzēja. Manuprāt, galīgi nevietā ir seksistiski joki, kādi reizēm (reti, bet gadās) dzirdami pirms vai pēc sapulcēm un vēl retāk (bet arī gadās) arī sapulču laikā daloties. Mazliet smieklīgā kārtā visaizvainotākā esmu jutusies, kad kāds AA biedrs savā skaidrības jubilejā (kas, šķiet, bija jau ar diviem cipariem rakstāma) īdēja, lai taču meitenes palīdzot sagriezt tortīti... Zinu, ka AA sākotnē alkoholiķu sievas krietni pastrādāja, vārot kafiju vīru sapulcēm, bet tas nu ir posms, no kura, gribētos domāt, ka sen, sen vajadzētu būt izaugušiem. Jāpiebilst, ka neviens no šie maniem antivaroņiem nebija tāds, par kura skaidrību varētu teikt – es gribu to, kas ir viņam. Toties ar siltām jūtām atceros AA brāli, kas pēc ilgstošiem atkārtotiem norāvieniem kādā lielā AA pasākumā faktiski viens pats visu nakti rāvās virtuvē un nemeklēja “meitenes”. Cik zinu, tagad viņš ir ilgstoši skaidrā.

Atceros, kāds AA brālis atzinās – domājis, ka sievietes tomēr nav īstas alkoholiķes, gan jau pa vakariem drusku vīniņu padzer un tad iztaisa no tā problēmu. Bet sieviešu stāsti viņam palīdz pārvarēt šo stereotipu. Man līdzīgi AA dzirdētā, atklātā vīriešu dalīšanās palīdzēja saprast, ka arī pretējam dzimumam ir jūtas, emocionālas problēmas un sava garīgā dzīve. Līdz atnākšanai uz AA es to zināju teorētiski, bet tā īsti jau tomēr neticēju.

Par spīti dažām darvas karotēm, varu apliecināt, ka AA ir laba vieta, kur mācīties dzīvot skaidrā, un tas nozīmē arī cieņpilni pret līdzcilvēkiem – gan sadraudzībā, gan ārpus tās.

Anonīms

# Trešā tradīcija – pārprastākais AA princips

Tas, ko tradīcijas īsā forma atstāj aiz kadra, ir skaidri definēts garajā formā.

Trešās tradīcijas praktisku iedarbību uz savu dzīvi sajutu jau ilgi pirms tā brīža, kad pieņēmu lēmumu kļūt par AA biedru, pirms pats atzinu, ka esmu alkoholiķis, un pirms manā redzeslokā nonāca soļi, tradīcijas un kalpošanas principi. Bez pārspilēšanas varu teikt, ka šajā tradīcijā ietvertais princips pavēra durvis (tiešā un pārnēstā nozīmē) notikumiem, kas izglāba manu dzīvību. Proti, lai cik slikti man klātos, man vienmēr bija, kur atgriezties. Un man klājās patiešām slikti, turklāt, jo ilgāk es pretojos idejai, ka esmu alkoholiķis, jo sliktāk man klājās. Un tomēr, neraugoties uz visām dzīves drāmām, man nekad netika liegta dalība Anonīmajos alkoholiķos – neatkarīgi no tā, vai biju skaidrā vai dzēris, ticēju kādiem spēkiem vai biju karojošs skeptiķis, varēju atļauties iemest kādu monētu ziedojumu traukā vai biju ieradies tikai tāpēc, ka vairs nebija, kur iet.

Pētot AA tradīciju rašanās vēsturi, atklāju, ka sākumā tās radās tā saucamajā garajā jeb izvērstajā formā un tikai vēlāk ērtības labad tapa saīsinātās versijas, kuras lasām gandrīz katrā sapulcē. Es atklāju – ja vēlos precīzāk izprast katras tradīcijas saturu un garu, visupirms man ir jāieskatās, kas rakstīts izvērstajā formulējumā. Balstot savu pētījumu tikai īsajā formā, es riskēju izlaist daudz svarīgas informācijas. Tā, piemēram, Trešās tradīcijas īsā forma saka, ka “vienīgais noteikums, lai kļūtu par AA biedru, ir vēlēšanās atnest dzeršanu”. Salīdzinājumam apskatīsim šīs tradīcijas pilno versiju:

“Mūsu sadraudzībai vajadzētu aptvert visus, kuri cieš no alkoholisma. Tādēļ mēs nedrīkstam atraidīt nevienu, kurš grib atveseļoties. Tāpat dalība AA nedrīkst būt atkarīga no naudas vai piemērotības. Jebkuri divi vai trīs alkoholiķi, kuri pulcējas, lai uzturētu skaidrību, var sevi saukt par AA grupu ar noteikumu, ka viņi kā grupa nav saistījušies ar neko citu.” (Autora tulkojums no angļu val.)

Šajā rakstā vēlos atsevišķi izcelt Trešajā tradīcijā ietvertos principus, kas citā kontekstā varētu palikt “aiz kadra”. Tādējādi ceru kaut nedaudz izgaismot to, ko mēdz dēvēt par tradīciju garu.

## TRADĪCIJAS NOSAKA, KAS VAR KĻŪT PAR AA BIEDRIEM – CILVĒKI, KAS CIEŠ NO ALKOHOLISMA

Jā, vienīgais noteikums, ir vēlēšanās atnest dzeršanu, taču šis vienīgais noteikums attiecas uz alkoholiķiem. Diemžēl cilvēki bez nepastarpinātas alkoholisma pieredzes nevar kļūt par AA biedriem. Tas nav tāpēc, ka mēs vēlamies būt ekskluzīvs klubs un liegt palīdzību cilvēkiem ar citām problēmām.

“[M]ēs esam secinājuši, ka *nepastāv veids, kā nealkoholiķus padarīt par AA biedriem*. AA sadraudzībai ir jāaprobežojas tikai ar alkoholiķiem, savukārt AA grupām ir jāaprobežojas tikai ar vienu mērķi. Ja neturēsimies pie šiem principiem, mēs gandrīz noteikti sabruksim. Un, ja mēs sabruksim, mēs nevienam nevarēsim palīdzēt.” (Autora tulkojums no angļu val. Bils V. “*Problems Other Than Alcohol*”.

Šis priekšnoteikums ir vitāli svarīgs sadraudzības turpmākajai pastāvēšanai, un tam ir ļoti vienkāršs pamatojums: mēs pastāvam tikai vienam galvenajam nolūkam – nest vēsti jeb darīt Divpadsmīto soli. Diemžēl nealkoholiķis – cilvēks bez alkoholisma pieredzes – nevar iegūt cita alkoholiķa pilnīgu uzticēšanos, kā to var bijušais dzērājs, kurš ir bruņojies ar zināšanām par sevi un spēj piedāvāt konkrētu risinājumu no savas personiskās atveseļošanās pieredzes. Kā zinām, bez šādas uzticēšanās nekāds progress nevar notikt. Nealkoholiķis var būt par AA draugu, palīdzēt un veicināt vēsts nešanu, sniegt savu pieredzi no citiem darbības laukiem, taču nealkoholiķim gluži vienkārši nav resursu, lai nodarbotos ar pilnvērtīgu Divpadsmīto soli.

## VIENĪGAIS NOTEIKUMS, LAI KĻŪTU PAR AA BIEDRU, NAV VIENĪGAIS NOTEIKUMS, LAI PALIKTU SKAIDRĀ

Vēlēšanās ir nepieciešama, taču bieži vien ar to ir par maz. Kad dzēru, es mierināju sevi ar domu, ka brīdī, kad patiešām sagribēšu būt skaidrā, man tas izdosies. Taču izrādījās, ka kļūdījos, bija par vēlu, lai uzvarētu alkoholu ar vēlēšanos vien.

“Noteiktā brīdī katrs alkoholiķis nonāk līdz tam stāvoklim, kad pat pati stiprākā vēlēšanās pārtraukt dzeršanu vairs nepalīdz. Tāda traģiska situācija iestājas vēl ilgi pirms tam, kad cilvēks pats to nojauš.” (“Anonīmie alkoholiķi”, 20. lpp.)

Tāpat atklāju, ka kļūšana par sadraudzības biedru vēl negarantē skaidrību. Sporta zāles abonements pats par sevi nepadara mani fiziski vingrāku; ir nepieciešama aktīva rīcība. Trešā tradīcija atver durvis, piedāvā iespēju, taču man šī iespēja ir jāizmanto, un tas ļoti bieži prasa piepūli.

## PIEMĒROTĪBA UN PIELĀGOŠANĀS

Lai gan šī tradīcija skaidri pasaka, ka par AA biedriem var kļūt tikai alkoholiķi, tā nestāsta, kā noteikt, kurš ir vai nav alkoholiķis. To dara Pirmais solis. Tā galvenais mērķis ir palīdzēt cietējam pašam izdarīt šo secinājumu. Līdz ar to AA grupas uzdevums nav dalīt jaunpienācējus “piemērotajos” un “nepiemērotajos”, bet palīdzēt ar savu pieredzi un zināšanām jaunpienācējam pašam noteikt, vai viņam/viņai mūsu risinājums var būt noderīgs. Jaunpienācējam nav jāpielāgojas nekādiem noteikumiem, prasībām, nav jāatbilst kaut kādām sociālām vai morāles normām, nav nekas jāmaksā, nav jāatklāj nekāda informācija par sevi, nav pat jāsauc sevi par alkoholiķi, ja nevēlas.

## KAS IR AA GRUPA?

Visbeidzot Trešā tradīcija definē atskaites punktu, no kura izriet viss, kas saistīts ar veidojumu, kuru saucam par AA grupu. Divi vai trīs *alkoholiķi*, kuri sapulcējušies, lai kopīgiem spēkiem paliktu skaidrā, ir AA grupa. Grupas statuss nav atkarīgs no sapulču formāta, valodas vai norises biežuma, no tā, vai grupa ir reģistrējusies kādā kalpošanas struktūrvienībā (birojā, starpprupā, reģionā vai konferencē), no tā, vai grupa ir iesaistījies kalpošanas struktūrā, nodarbojas ar vēsts nešanu vai sabiedrības informēšanu. Ja grupa nevēlas nodarboties ar šīm lietām, tā ir grupas sirdsapziņas izvēle. Tā joprojām var sevi saukt par AA grupu un dzīvot savu patstāvīgu dzīvi. Taču tradīcija skaidri definē kritērijus: grupai ir jā sastāv no alkoholiķiem, un tā nedrīkst būt saistījies ar kādu citu organizāciju, mērķi vai apvienību.

AA grupai ir jābūt autonomai (Ceturrtā tradīcija). AA grupai ir jābūt tikai vienam galvenajam mērķim – strādāt ar alkoholiķiem (Piektā tradīcija). AA grupai jāuzmanās no *tiešas vai netiešas* saistīšanās ar kādu citu organizāciju vai iestādi (Sestā tradīcija). AA grupas biedriem pašiem jāuztur sava grupa, nepaļaujoties uz atbalstu no cilvēkiem, kas nav šīs grupas biedri (Septītā tradīcija). AA grupai jānodod sava pieredze bez maksas (Astotā tradīcija). AA grupai vai AA biedram nevajadzētu iesaistīties diskusijās par lietām, kurām nav tieša sakara ar AA, piemēram, rehabilitāciju, medicīnu, politiku u. tml. (Desmitā tradīcija).

“Tradīcijas nav ne noteikumi, ne regulas, ne likumi. Mēs tās ievērojam no brīvas gribas, jo tā vēlamies. Iespējams, to spēks rodams tajā, ka šie dzīvību dāvājošie principi radušies no dzīvas pieredzes un sakņojas mīlestībā.” (Autora tulkojums no angļu val. *“As Bill Sees It”*, p. 319.)

Andris K.



## Vēlā vēsts

Nopirku svaigi ceptu maizi un augstākā labuma minerālūdeni, un, jau nākot iekšā pa durvīm, smeļoties brīdināju, ka esmu ieradies evaņģelizēt.

Ar Pēteri iepazīnos, kad pirms divdesmit gadiem sāku studēt Rīgā. Viņš bija vairākus gadus vecāks un mākslinieku aprindās iemantojis dumpinieka slavu. Viņa uzvedība bieži bija provokatīva, neparedzama, un apkārtējie pret viņu mēdza izturēties ar zināmu piesardzību. Tomēr viņa viedokli ieklausījās. Pēterim bija oriģināla domāšana, un mākslinieki viņu cienīja par noraidošo attieksmi pret jebkādu komerciju vai izešanu uz kompromisiem. Liekas diezgan organiski te pieminēt, ka Pēteris arī daudz dzēra un lietoja citas apreibinošas vielas. Tas mākslinieku aprindās šķita dabiski, un tikai pēdējos gados esmu atbrīvojies no šīs domāšanas kļūdas. Toreiz mani vilināja viss, kas izskatījās nepareizi. Beidzot izrāvies no mazpilsētas mietpilsoniskās pieklājības, es metos Rīgas mākslinieku bohēmā un kultūras pagrīdē. Un Pēteris man parādīja ceļu.

Draudzības sākumā kopīgo alkohola un narkotiku lietošanu uztvēru kā absolūti loģisku sevis un pasaules izzināšanas metodi. Man likās, ka tie, kas dzīvo skaidrā, sevi apdala no iespējas drosmīgi tuvoties tam, ko, teoloģijas kategorijās runājot, varētu nosaukt par “aizliegtā augļa atklāsmēm”. Mietpilsoniskā dimensija man bija labi zināma no mazpilsētas, un atgriezties aiz rātņi apcirptā dzīvžoga vairs neietilpa manos plānos. Mēs lietojām visu, kas nāca priekšā. Jaucām, dozējām, analizējām reibumus. Un es tiešām apbrīnoju, kā man izdevās ne tikai pabeigt studijas, bet pat uzsākt savas mākslinieka gaitas un gūt zināmus panākumus. Kaut gan tepat arī jāpiebilst, ka aiz skaistā bohēmas uzstādījuma aizvien uzstājīgāk sāka parādīties tas, ko spītīgi nevēlējos nosaukt vārdā.

Savu atkarību no alkohola un narkotikām kā slimību sapratu pirms septiņiem gadiem. Tad arī pirmo reizi apmeklēju AA sapulci. Piedzīvoju pirmo skaidrību, norāvos, nācu atkal, turpināju rauties. Atkarīga cilvēka klasika.

Laiku pa laikam satiku Pēteri. Viņš nebija mainījis savus uzskatus, taču tie bija mainījuši viņu. Biju dzirdējis, ka vairāki iepriekšējo gadu draugi no Pētera novērsušies, vairs nespējot paciest viņa brīžam jau pavisam tumšos gājienus. Arī man sāka likties, ka Pēteris ir nelabojams un man vajadzētu no viņa turēties pa gabalu.

Es nedomāju, ka tas bija apzināts lēmums – vairs nesatikt savu draugu. Drīzāk tas nāca komplektā ar skaidrību, ko esmu ieguvis nu jau ilgākā laika posmā. Man gluži vienkārši vairs neinteresē tas, bez kā agrāk nevarēju iedomāties savu ikdienu. Un tas nebūt nenozīmē, ka esmu iesprostots rātnajā dzīvžoga kvadrātā. Teju otrādi – man nākas nemitīgi sevi iesviest jaunās pieredzēs, lai iepazītu pasauli skaidrā. Bez jebkādiem māņiem un anestēzijām. Godīgi un patiesi. Tieši tā, kā mēs ar Pēteri bijām vienojušies pieredzēt mākslas īstenību. Vien jaunības trakumā nezinājām skaidrus līdzekļus, lai tai tuvotos godīgā ceļā. “Mēs tiksīm iekšā pa sētas durvīm” – mēdza smieties Pēteris, kad mākslinieku sabiedrībā kāds aizrunājās par garīgo ceļu vai meditācijas piedāvātām atklāsmēm.

Vasaras sākumā uzzināju, ka Pēterim sākušās neatgriezeniskas veselības problēmas. Vairs ne pilītes alkohola – tāds bija ārsta uzstādījums. Nolēmu, ka ir īstais laiks draugam pastāstīt, ka dzīve skaidrā ir ne vien iespējama, bet tā pat piedāvā brīžam tādu “jumta norāvienu”, ko lieki salīdzināt ar jebkādu ķīmisku substanci.

Nopirku svaigi ceptu maizi un augstākā labuma minerālūdeni, un, jau nākot iekšā pa durvīm, smeļoties brīdināju, ka esmu ieradies evaņģelizēt. Arī Pēteris smējās. Dzēra un smējās. Mazās pudelītes pie gultas uzrādīja spītīgu nespēju tikt galā ar atkarību. Tomēr, neskatoties uz šo skumjo scenogrāfiju, mēs labi pavadījām laiku. Pēteris atzinīgi novērtēja manu pēdējo mākslas darbu, un es zināju, ka viņš neizliekas.

Mākslu Pēteris bija atstājis kā vienīgo teritoriju, kur turpināja izturēties pavisam godīgi. Viņa atzinība man daudz nozīmēja. Es pastāstīju par savu skaidrību un teicu, ka turpināšu viņu vasarā apciemot. Viņš piekrita, viltīgi smīnot.

Nākamo reizi pie Pētera ierados pēc divām nedēļām, bet jau slimnīcā. Pavisam novājējis, viņš knapi spēja parunāt. Es biju ieradies ar AA Lielās grāmatas angļisko oriģinālu, jo gribēju, lai Pēteris sāk lasīt no pieredzes stāstiem, kuru latviskajā versijā diemžēl nav. Taču mani nepameta sajūta, ka ar savu labo vēsti esmu ieradies par vēlu. Tik vājš izskatījās mans draugs. Kaut gan šoreiz es viņā redzēju to nespēku, kas nepieciešams pirms uzvarošās padošanās savas slimības priekšā. Es cerēju, bet atvadījos, atstājis grāmatu uz slimnīcas galdiņa.

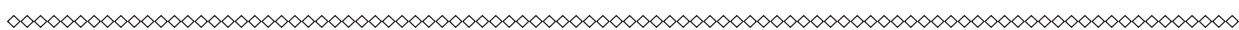
Vasara turpinājās. Es savā mazpilsētā kārtoju lietas, kurām agrāk nebiju atradis laiku. Piemēram – biju nolēmis beidzot nokārtot autovadītāja apliecību. Nupat biju atdevis nodokļu parādus, sakārtojis mantojuma lietas. Pirmo reizi mūžā dzīvoju pieauguša vīrieša dzīvi un jutos vienkārši labi.

Par Pēteri šad tad iedomājos, taču uz Rīgu nesanāca aizbraukt. Biju nolēmis viņu apciemot rudenī, pirms došanās ārzemju ceļojumā.

Ziņa par Pētera nāvi mani sasniedza saulainā rudens rītā, kad devos kārtot braukšanas eksāmenu. No šī zvana es baidījos visu vasaru, un nu tas mani bija sasniedzis. Uztraukumu par gaidāmo eksāmenu nomainīja bezgalīgas, kosmiskas domas par drauga nāvi. Eksāmenu es nokārtoju, taču smaids autovadītāja apliecības fotogrāfijā izpalika.

Pētera bēres bija gaišas. Draugi bija sarīkojuši viņa darbu retrospekciju, un es varēju vienkopus aplūkot to, ko Pēteris savā īsajā mūžā tomēr bija paspējis paveikt. Bet vēl nozīmīgāk par šiem redzamajiem darbiem es sapratu lomu, ko Pēteris bija spēlējis savu draugu vidū. Viņš bija savdabīgs skolotājs daudziem, kuru mākslas ceļš nu jau aizvijies starptautiskos panākumos. Ļoti prasīgs skolotājs. Grūts un reizēm nežēlīgs. Un es skatos uz šiem patiesuma instrumentiem, ko mans draugs mācēja izmantot mākslā, un pazemīgi lūdzu spēku un skaidru prātu, lai tos varētu turpināt izmantot dzīvē. Jo nāvē tie vairs nav nepieciešami.

K.



Ja esi AA biedrs un Tev patika raksts, priecāsimies par Tavu ziedojumu.  
Informāciju atradīsi [aavinoga.org](http://aavinoga.org) sadaļā “Ziedo”.  
Nauda tiks izlietota mājas lapas un *SoundCloud* platformas abonēšanai.  
No citiem lasītājiem vai klausītājiem un jaunatnācējiem ziedojumi netiek lūgti.

# Cik neoriģināli!

Par personisko noderību un kopējo labklājību.

Kādu vakaru, ne tik senos laikos, es sēdēju krogā ar labu draugu, mēs dzērām alu, daudz alus, iespējams, bija vēls vakars, bet varbūt jau nāca rīts, kamēr starp mums notika saruna, kurā es izteicu kādu pārliecību. “Zini, Uldi,” es teicu, “manuprāt, es zinu, kādas ir mūsu lielākās bailes. Domāju, ka tev visvairāk bail no kļūdīšanās, bet man – no banalitātes.” “Ko tu ar to domā?”, iespējams, jautāja Uldis. Es paskaidroju: “Mēs abi baidāmies rīkoties. Mēs gribam kaut ko darīt, bet nedarām. Taču mūsu attaisnojumi atšķiras. Tu baidies kļūdīties. Bet es baidos, ka tas, ko darīšu, būs banāls, stulbs vai, pasarg’ Dievs, neoriģināls.”

Gāja gadi, manu iedzeršanu nedēļas nogalēs nomainīja nedēļu ilgi plosti, krogus nomainīja istaba mammas dzīvoklī, kurā slēpu alkohola krājumus, lai viņa tos neatņemtu. Dzeršanas sekas kļuva aizvien smagākas, taču es turpināju turēties pie daudziem priekšstatiem par to, kas es esmu un kam man ir jābūt.

Es nonācu AA, par ko, protams, nebiju sajūsmā. Cik banāli! Cik neoriģināli! Tobrīd vēl nezināju, ka sirgstu ar to, ko daži AA biedri dēvē par “nāvējošu unikalitāti”, – ilūziju, ka manas problēmas ir īpašas un tādējādi prasa īpašus risinājumus. Mana pirmā AA sapulce sagādāja vilšanos, jo tajā pulcējās “parasti” alkoholiķi, kamēr es biju tikko absolvējis 28 dienu rehabilitācijas kursu, kurā dzirdēju daudz uzslavu un pozitīvu prognožu par manu turpmāko nedzeršanu. Gluži kā Bilam V. man šķita, ka sevis izpratne kļūs par atslēgu uz laimīgu atturību, tāpēc devos meklēt tādu sapulci, kurā pulcētos interesantāki, izglītotāki, citiem vārdiem, īpašāki cilvēki, pie kādiem sevi toreiz pieskaitīju.

Sāku apmeklēt Rīgas angļu sapulci, cerēdams tur sastapt diplomātus, māksliniekus un citus radošus alkoholiķus. Taču arī šeit ne viss notika manā gaumē. Diemžēl mani vēl mocīja nāvējošās unikalitātes sindroms. Tā simptomus var viegli pazīt jaunpienācēju un dažreiz arī pieredzējušu AA biedru vidū. Tie izpaužas tādos izteicienos kā: “Ar mani tomēr bija nedaudz citādāk”, “Atšķirībā no jums es dzēru vienatnē”, “Šī ir savtīga programma”, “Mana galvenā problēma ir tas, ka esmu pārāk jūtīgs”, “Man vajag iemācīties mīlēt sevi”.

Protams, cilvēks, kas dzīvo ilūzijā, nezina, ka viņš dzīvo ilūzijā. Kāda AA spīkere teica, ka ieejas maksa Anonīmajos alkoholiķos ir gatavība atzīt, ka es kaut ko nezinu. Kamēr turējos pie pārliecības, ka zinu, kā pārtraukt dzeršanu, es dzēru. Kolīdz atzinu, ka nezinu, kā to izdarīt, man parādījās iespēja palikt skaidrā.

Atveseļošanās procesā man nācās saskarties ar patiesību, ka manu problēmu saknes iestiepjas manī pašā. Mēs to saucam par egocentrismu – stāvokli, kurā visu pasauli uzlūkoju caur savu interešu prizmu. Šajā stāvoklī visi mani jautājumi grozās ap to, ko es varu dabūt, kas *man* par to būs, no kā *man* uzmanīties, lai saglabātu to, kas *man* ir.

*Katrs Anonīmo alkoholiķu biedrs ir tikai liela veseluma maza daļiņa. AA ir jāturpina pastāvēt, citādi lielākā daļa no mums noteikti ies bojā. Tāpēc mūsu kopējai labklājībai jābūt pirmajā vietā. Katra personiskā labklājība seko uzreiz pēc tam.*

Šādi skan Pirmā tradīcija. Tā man māca rūpēties par citu labklājību, lai varētu izdzīvot pats. Sākotnēji šī doma man šķita absurda. Mani nelika mierā jautājums: kā interesēšanās par svešām problēmām var palīdzēt atrisināt manu problēmu? Vai tad tā nav bēgšana no problēmām? Tas skanēja pilnīgi neloģiski.

Izrādījās, ka manam loģiskajam prātam bija jāklūst gluži “neloģiskam”. Izrādījās, ka tieši mani (savtīgie, protams) centieni dzīvot oriģinālu dzīvi padarīja mani gaužām neoriģinālu un traģiski banālu.

Par laimi, visas manas nelaimes sākas manī. Paldies Dievam, manu problēmu sakne ir paša savtīgums. Ja tas tā nebūtu, man nebūtu cerību atveseļoties. Ja manu nelaimju sakne būtu citi cilvēki vai ārēji apstākļi, es būtu nolemts mūžīgām ciešanām, mēģinot mainīt šos cilvēkus un apstākļus.

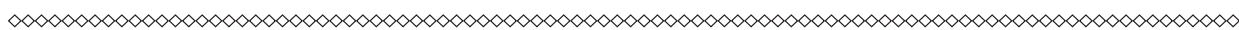
Šodien man vairs nav jācenšas būt oriģinālam. Man ir tikai jāatdodas Dievam, kā es Viņu saprotu, un jāļauj Viņam demonstrēt caur mani, ko Viņš var paveikt. Šodien es pilnībā piekrītu Lielās grāmatas apgalvojumam, ka "iegūstot patiesu iecietību pret citu cilvēku trūkumiem un cieņu pret viņu viedokļiem un uzskatiem, mēs kļūstam daudz noderīgāki apkārtējiem cilvēkiem." ("Anonīmie alkoholiķi", 17. lpp.)

Jo izrādās, ka tomēr esmu unikāls. Es esmu maza daļiņa no AA. Jā, es neesmu neaizstājams un bez manis AA izdzīvos, taču man ir kaut kas, kā nav kādam citam un ko varu izmantot, lai palīdzētu. Kā jebkuram citam arī man ir talanti un dotības. Bija laiks, kad šķita, ka mani talanti ir bezjēdzīgi. Bet es atklāju, ka varu tos izmantot citu labā. Patiesībā, tas ir mans pienākums!

Mana slimība ir banāla, taču mana atveseļošanās ir unikāla. Mēs katrs ierodamies AA ar neatkārtojamu pieredzi, kas vienlaikus ir tik izplatīta, ka ar to spēj identificēties tūkstošiem citu alkoholiķu. Man šķita, ka man ir jāpierāda citiem sava oriģinalitāte ("Es pieradišu pasaulei, ka esmu nozīmīgs," rakstīja Bils), taču neredzēju, ka manī jau sen mīt viss, kas padara mani unikālu.

Visi AA principi paredz pastāvīgu atteikšanos no maniem mazajiem plāniem un nodomiem par labu kaut kam lielākam un svarīgākam, un Pirmā tradīcija nav izņēmums. Manās patiesajās interesēs ir tas, lai AA sadraudzība turpinātu pastāvēt. Lai citi varētu saņemt to, kas tik devīgi nodots man. Tāpēc es mēģinu atteikties no savtīgiem plāniem, turklāt rezultātā saņemu to, ko esmu tik kvēli vēlējis visu mūžu, – risinājumu visām manām problēmām. Ja nebūtu palicis Anonīmajos alkoholiķos, mana pieredze tiktu izšķiesta. Es neesmu atbildīgs par citu cilvēku skaidrību, bet esmu atbildīgs par to, lai mana pieredze kļūtu pieejama citiem cilvēkiem.

Andris K.



LASI!



Katru mēnesi jauni raksti aavinoga.org  
Divreiz gadā izdrukājamas rakstu izlases –  
lasi pats un aiznes uz grupu!

KLAUSIES!



SoundCloud.com @AAVinoga

RAKSTI!

Savu dzīvesstāstu  
Pieredzes stāstu par dažādām tēmām

redakcija.vinoga@gmail.com  
29631741 (Maija)



## Garīgums ir darbības

AA biedrs stāsta, kā mainījās viņa izpratne par garīgumu.

### ATTEIKTIES NO PRIEKŠSTATIEM

Pirms atnācu uz Anonīmajiem alkoholiķiem, vārds “garīgums” man bija lamuvārds. Tas vairāk asociējas ar vārdu “garīdznieki”, un prātā nāca pareizticīgie vīrieši garajās, melnajās kleitās ar nopietnām sejām, kas vai nu gudri runāja baznīcā par to, kā pareizi vai nepareizi ticēt Dievam, vai arī uzstājās pa televizoru, atbalstot absurdus politiskās elites lēmumus. Man gribējās kliegt, ka baznīca un valsts mums ir atdalītas, es uzskatīju, ka garīgumam nav vietas tur, kur ir vieta veselajam saprātam.

Bija vēl viena asociācija. Kaut kad sen kāds kolēģis stāstīja, ka ārstējas no alkoholisma ar garīgumu. Un viņam ārste ieteica likt zem spilvena cukura gabaliņu. Ārste solīja, ka tas palīdzēsot. Viņam gan nepalīdzēja, bet manā galvā nostiprinājās vēl viena bilde, kas “leca ārā”, tikko dzirdēju par garīgumu – man tas bija kaut kas ezotērisks un maģisks.

Vienā no pirmajām sapulcēm Anonīmajos alkoholiķos izlasīju uz sienas uzrakstu, ka man vajadzētu atteikties no saviem priekšstatiem. Ko es domāju par saviem priekšstatiem? Es domāju, ka man tādu nav. Jā, man ir uzskati, man ir vērtības, bet priekšstati ir tikai citiem, kas domā nepareizi un sekli. Taču man paveicās. Lielajā grāmatā izlasīju, ka alkohols mūs disciplinē. Mani tas disciplinēja tik ļoti, ka uz AA es atnācu noguris no savas dzīves, no sevis un no savas galvas. Un tieši tas man palīdzēja nolikt malā zināšanas un sākt klausīties tos, kas jau zināja, kā dzīvot skaidrā, un to demonstrēja ar savu dzīvi gan sapulcēs, gan ārpus tām. Viņi man teica – paskaties, ko tavas zināšanas un tavi uzskati izdarīja ar tevi. Vai tu joprojām gribi paļauties uz savu galvu?

Es negribēju. Biju gatavs kaut uz mirkli noticēt, ka varbūt man tiešām ir nepareizi priekšstati par to, kā pareizi dzīvot. Tagad es saprotu, ka tas bija liels solis, ņemot vērā to, cik pašpārliecināts un stūrgalvīgs es biju.

### VĒLREIZ ATTEIKTIES NO PRIEKŠSTATIEM

Darbs ar Divpadsmit soļu programmu mani padarīju brīvu. Es pat nepamanīju, kā noticēju Augstākam Spēkam. Sponsors iedeva man garīgu vingrinājumu – katru dienu pierakstīt kādu situāciju, kas mani kaitina, un ieraudzīt šajā situācijā, kur ir mana griba un kur ir Dieva griba. Tas man ļoti palīdzēja saprast, ka Dievs neesmu es. Arī pārējie soļi man padevās viegli. Biju gatavs godīgi paskatīties uz sevi no malas un sakārtot savu pagātņi. Šķita, es sen to biju gribējis.

Un notika tas, kas ir apsolīts programmā. Es ieguvu brīvību Devītā soļa pusceļā. Draugi un kolēģi brīnījās – kā es tik mierīgi tieku galā ar dzīves izaicinājumiem, kā spēju saglabāt dvēseles mieru, strādājot ar cilvēkiem, kas visur meklē konfliktu. Teicu visiem (un arī sev), ka tāds es tagad būšu vienmēr. Es tam ticēju, un es to zināju.

Taču pusceļš tā arī palika par pusceļu. Es pabeidzu Devīto soli, bet pēdējie trīs soļi manā galvā pārvērtās par tādu kā neobligātu programmu. Gluži kā kādreiz skolā kontrol darbā bija uzdevumi ar zvaigznīti. Ja paspēj tos atrisināt – ļoti labi, dabūsi visaugstāko vērtējumu. Ja ne, arī nekas. Kāpēc tā? Es joprojām

nezinu atbildi. Pašpārliecība, slinkums, neticība citu cilvēku pieredzei? Kādā sapulcē dzirdēju viena vecbiedra brīdinājumu, ka viņam grūti lasīt Lielo grāmatu vienatnē. Viņš paskaidroja, ka starp tekstu, ko viņš lasa, un viņu pašu stāv viņa ego, kas traucē redzēt to, kas tur tiešām ir rakstīts. Nodomāju, ka man tā noteikti nav – esmu pietiekami gudrs cilvēks un spēju redzēt, kas slēpjas aiz burtiem.

Tā es tiku pie jauniem priekšstatiem par garīgumu. Sāku domāt, ka garīgums ir kaut kāds iekšējais gaišums, kas man parādījās pēc soļu iešanas. Gaišums, kas man jākultivē sevī un jāsauglabā. Varbūt ik pa laikam jādalās sapulcēs ar to. Tas arī viss. Kaut arī vecbiedrs brīdināja, es tiešām neredzēju to, kas rakstīts Lielajā grāmatā. Es neredzēju to, ka man ir uzreiz jāvērsas pie Dieva, ja es jūtos aizkaitināts vai dusmīgs, es neredzēju brīdinājumu, ka programmu ir viegli pamest novārtā. Es pārstāju veidot apzinātu kontaktu ar Dievu. Mans stāvoklis sāka pasliktināties. Aizvainojumi, bailes un apsēstības atgriezās manā dzīvē.

Mans jaunais sponsors uzreiz uzdeva jautājumu – kā es taisu Desmito un Vienpadsmito soli. Un man īsti nebija, ko teikt. Kopā ar viņu mēs lasījām Lielo grāmatu, un es no jauna ieraudzīju to, ka programma nav par saprašanu. Zināšanas par sevi un saprašana nepalīdz. Palīdz darbības. Arvien vairāk šo domu dzirdēju arī no spīkeriem, kas atkārtoja, ka tā ir darbības programma. Tā pamazām vārdam “garīgums” manā dzīvē parādījās jauna nozīme: garīgums – tas ir tas, ko es daru un kā es rīkojos. Man nepietiek ar lūgšanām – apzinātu kontaktu ar Augstāko Spēku es varu nodibināt tikai tad, kad sāku pielietot garīgus principus dzīvē. Nekliegt tad, kad gribas kliegt. Nepazemot, neatriebties, necinīties. Darīt brīžiem kaut ko pret savu egoistisko loģiku.

Vai man vienmēr sanāk? Protams, ka nē. Bet programma mani brīdina, ka es kļūdīšos. Un garīgums man nozīmē arī to, kā es iztuos pret savām kļūdām. Paslēpju tās kaut kur dziļumā, šaustu sevi vai arī atzīstu un cenšos labot. Ne vienmēr sanāk. Ne vienmēr sanāk uzreiz. Bet galvenais taču ir tas, ka šodien es gribu garīgi augt.

D.

# Emocionālie plosti

Kopš skaidrības sākuma diezgan maz esmu bijusi skaidrā. Pārsvārā biju apsitusies ar emocijām.

Apsēstība ar alkoholu man tika noņemta kā ar roku, AA programma nostrādāja gandrīz uzreiz. Toties kāda cita apsēstība, kas agrāk tā kā nīkuļoja alkoholisma ēnā, pieņēmas spēkā. Apsēstība ar attiecībām, ar vīriešiem, ar romantiku, ar ilūziju piedzīvot ideālu mīlestību. Nezinu, kā to precīzi nosaukt. Zinu tikai to, ka mirkļos, kad likās, ka esmu noķērusi šo ilūziju aiz astes un tā teju teju būs droši rokā, es izjutu spēcīgu kaifu. Diemžēl tieši tāpat kā ar alkoholu, kaifs bija īslaicīgs, ilūzija rokā tomēr nedevas un maksa par kaifu kļuva arvien nepanesamāka.

AA biedrs, spikeris Sandijs B. (*Sandy B.*) kādā uzstāšanās reizē teica apmēram tā: ja tu nebaudi savu skaidrību, ja neesi laimīgs, priecīgs un brīvs, tātad tu joprojām esi kādas maldīgas ilūzijas varā. Kā rakstīts Lielajā grāmatā par alkohola atkarību: “Doma – kaut kad un kaut kā dzert ar kontroli un baudu, ir apsēdusi katru pārmērīgu dzērāju. Šis ilūzijas dzīvotspēja ir patiešām apbrīnojama. Daudzi tai seko pat uz ārprāta vai nāves sliekšņa.” (“Anonīmie alkoholiķi”, 26. lpp.) Izrādās, šos vārdus tikpat labi var attiecināt uz ilūziju kaut kad un kaut kā piedzīvot ideālu kaifu romantiskajās attiecībās. Protams, man likās, ka šo kaifu man var iedot tikai un vienīgi vīrietis. Tātad tā ir tieši tāda atkarība no cita cilvēka, par kādu rakstā “Nākamais atskaites punkts: emocionālā skaidrība” runā Bils V. Jo vairāk es tiecos pēc šī kaifa, jo retāki bija baudas momenti un arvien lielākas ciešanas. Atzišos, ka emocionālo plostu laikā man vairākkārt likās, ka sajukšu prātā.

Vispār plosti – tā ir mana lieta. Es biju plostu dzērāja. Kopš kāda pudeles mēra man atklāja lāpīšanās brīnumaino pieredzi, es uzcītīgi sāku trenēt spēju lietot alkoholu vairākas dienas no vietas un arvien saīsināt pauzes starp nepārtrauktas lietošanas orgijām. Beigās mans dzeršanas grafiks bija tāds, ka nodzēru nedēļu, tad nedēļu atkopos un sāku jaunu plostu. Divas nedēļas mēnesī manis nebija.

Pēdējo pusgadu savā sešu gadu skaidrībā es nodzīvoju apmēram tādā pašā emocionālo plostu un athodu režīmā. Nedēļu plostu ciešanās un nedēļu atdzimu. Tad viss sākās no sākuma. Tieši tāpat kā ar alkoholu, beidzoties emocionālajam plostam, es katru reizi domāju, ka ar mani tā vairs nenotiks. Es baudīju skaidrās dienas un solīju sev vairs neiekrist. Bet katru reizi kaut kas notika. Parasti tas bija atraidījums (iedomāts vai īsts), kas manī izraisīja sevis žēlošanas, nepilnvērtības, aizvainojuma vai baiļu lēkmi, un mani pārņēma neprāts. Tāpat kā kādreiz, kad biju alkohola varā, es atkal kļuvi par trīcošu un izmisušu vraku. Izrādās, emocijas, kas pieejamas manā mājas aptieciņā, var būt gandrīz tikpat postošas kā veikala šmiga. Es vienmēr biju vairāk vai mazāk funkcionējoša dzērāja. Un tāda pati es biju arī emocionālajos plostos. Lai gan ir bijuši gadījumi, kad jutu, ka pie stūres man nevajadzētu sēsties (tomēr to darīju).

Pamanīju tikai vienu būtisku atšķirību starp alkohola un emocionālajiem postiem. No emocionālā plostā ir iespējams izkļūt jebkurā mirklī – pirmajā, trešajā vai septītajā dienā. Ja es patiesi meklēju Augstāko Spēku, tad piedzīvoju, ka vienā mirklī tumšie mākoņi, kas savilkušies pār manu galvu, pašķiras, un uzspīd saule, pēkšņi viss atkal ir labi, atgriežas krāsas un smaržas, un dzīvesprieks, un es redzu, ka visi baiļu bubuļi ir māņi. Alkohola plostā nekad tā nenotika. Alkohola plosts man katru reizi bija jāizdzīvo līdz tā briesmīgajam noslēgumam.

Emocionālie plosti beidzās līdz ar manu pēdējo attiecību beigām. Kopš pārdzīvoju šķiršanās sāpes un nav jaunu emocionālu triggeru, es izjūtu laikam jau to, ko sauc par dvēseles mieru. Tā ir brīnišķīga sajūta – justies drošībā, mierīgi un brīvi, turoties pie rokas savam Augstākajam Spēkam. Un nekam citam. Protams, es tāpat izjūtu dusmas, bailes, prieku un citas emocijas, tas nav konstants svētlaimīgs miers.

Taču šīs emocijas atnāk un aiziet. Ja drusku aizķeras, tad lieliski palīdz Desmitais solis. Es nelietoju, es pēc iespējas ātrāk atgriežos pie saiknes ar savu Augstāko Spēku. Pirmo reizi savā skaidrībā varu teikt, ka, vismaz šobrīd, dvēseles miers man ir lielāka vērtība nekā emocionāls apsitiens – kaifs. Pirmo reizi apzinos, ka arvien lielākas un lielākas ciešanas neizbēgami sekos ne tikai alkohola kaifam, bet tās ir arī emocionālā kaifa cena. Un tomēr teikšu godīgi, ka nezinu, vai atteikšos, ja kādu dienu kāds man atkal piedāvās ielietot.

Rebeka



LASI!



Katru mēnesi jauni raksti aavinoga.org  
Divreiz gadā izdrukājamas rakstu izlases –  
lasi pats un aiznes uz grupu!

KLAUSIES!



SoundCloud.com @AAVinoga

RAKSTI!

Savu dzīvesstāstu  
Pieredzes stāstu par dažādām tēmām

redakcija.vinoga@gmail.com  
29631741 (Maija)



# Draudzība un AA, un es

Joprojām jūtos, ka draugu man AA nav. Ir tuvi biedri, kuru skaidrība mani uzrunā un kuriem ir kaut kas, ko es gribētu sev.

*(dublis viens, aizvakar)*

“Nāc uz sapulcēm, bet, ja vēlreiz uzrakstīsi man kaut ko rupju, tiks nobloķēta\*,” es ātri iesitu vacapa zaļajā ekrāniņā. Paiet pusminūte. Atkal atveru aplikāciju. Robežas, man ir jāmācās vilkt skaidras robežas. “*пошла нахуй!*” tur stāv rakstīts.

Es skumji pasmaidu un izvēlnē sameklēju opciju “bloķēt kontaktu”.

-----  
*(dublis divi, pirms aptuveni trim mēnešiem)*

Mēs ar AA mūsu pēc sapulces sēžam iepirkšanās centra ēstuvju stāva rosīgajā dunoņā. Kamēr mums apkārt virmo ceptu ēdienu smarža, glāžu šķindoņa, cilvēku balsis un no skaļruņiem plūstošais skaņuceliņš, es viņai sūdzos par kārtējo gadījumu, kad esmu apmainījusies ar AA brāli ar tālruņa numuriem un pāris dienas vēlāk viņš man zvana ar acīmredzamiem (ausīmdzirdamiem?) romantiskiem nolūkiem.

“Aicināt tikai sapulcēs satiktu cilvēku uzreiz uz kino, divatā, kādā sakarā, tas ir tik aizdomīgi, velk uz randiņu,” es gaužos. “Es vienkārši gribu draudzēties.”

Māsa piešķiebj galvu.

“Kāpēc tu tik ļoti gribi ar viņiem draudzēties?”

Aiz loga lēni riet sestdienas saule.

-----  
*(dublis trīs, 29. maijs)*

Pēc hokeja bronzas Latvijai, pilnīgi palaidis garām ziņas par izsludināto valsts brīvdienu, jo biju AA grupas piknika izbraukumā, un gandrīz ieradies darbā, samiegojies sēžu savā mīļākajā kafeinā un laiski vēroju Brīvības ielas cilvēku un satiksmes plūsmu. Saprotu, ka esmu piefiksējis *pattern* – uzvedību, kas atkārtojas: ķiverotie cilvēciņi uz močiem, braucot cits citam garām, pieliec galvu, atzīstot un pamānot cits citam. Kā tāda slepena brālība.

“Piederība,” nodomāju. “Piederība grupai ir tik pamata, un tik svarīga lieta.

-----  
*(dublis četri, šobrīd)*

“No proto-baltu-slāvu *\*draugás*, no proto-indoeiropiešu *\*d<sup>h</sup>rewg<sup>h</sup>-* (“būt citam, būt otram”). No nozīmes “cits, otrs” radās divas nozīmes “draugs” un “ienaidnieks, ļaunums”. (..) Baltu un slāvu valodās ir saglabājusies tikai nozīme “draugs”...”

Es aizveru Vikipēdijas lodziņu interneta pārlūkā. Tuvojas raksta nodošanas dedlains.

Jā. Kāpēc es tik ļoti gribu ar viņiem draudzēties?

-----  
Pirmajā grupā, kur uzsāku savu skaidrību, patiesībā jau pirmajā sapulcē, mani piesaistīja saliedētība, ko, man likās, demonstrēja sapulces biedri, vienoti atbalstot otru jaunatnācēju. Pēc sapulces noslēguma grupas kodols palika tiešsaistē vēl uz pusstundu, regulāri – ilgāk, lai apspriestos, jokotu, triektu sviestu, bieži vien arī strīdētos par AA literatūru, tradīcijām utt., teju vai līdz shizmām (tā bija mīļākā, jo dramatiskākā daļa). Arī otrajā grupā, uz kuriem pārcēlos, uz kavējos divu iemeslu dēļ: biedri šķita esam veiksmīgi, funkcionējoši cilvēki ar labiem darbiem, hobijiem, attiecībām, un biedru starpā, šķita, pastāvēja uz kopīgām interesēm un pasaules uzskatiem balstīta draudzība. Varētu teikt, ka mani piesaistīja personības, nevis principi. Es gribēju to, kas ir viņiem, – to, kas no malas izskatījās kā normāla dzīve un cieša, silta draudzība.

Un kādu laiciņu šī absolūtās vienotības un draudzības ilūzija mani nesa uz priekšu, taču ar laiku no tās sāka pamazām lobīties nost spožais, ārējais krāsas slānis. Grupā cilvēki nāca un gāja, daži pazuda un neatgriezās, daži aizklejoja uz citām grupām vai citām sadraudzībām. Sirdsapziņās un sociālajos tīklos uzvirvoja sīki konflikti un fundamentālas nesaprašanās, kuras nekādi netika racionāli risinātas, visbiežāk izlīdzoties ar bloķēšanu, pārstāšanu sarunāties un aiziešanu, durvis aizcērtot. Cik pārsteidzoši, bet izrādījās, ka ne tikai man, bet arī citiem ir dažnedažādi piesaistes veidošanas traucējumi. Tad izrādījās, ka, pasakot biedriem “nē” un uzstājot uz savu, atšķirīgu viedokli, viņu attieksmes laipnuma koeficients strauji krītas. Sāku justies neērti, un AA man aizvien vairāk sāka atgādināt toksisko vidi, kurā uzaugu – vietu, kurā problēmas tika noklusētas un ignorētas un visi izlikās un bieži vien arī piemuldēja, ka viss ir labi.

Kā parasti, fokusējoties uz negatīvo, nespēju apstāties un visur sāku saskatīt tikai to, aizmirstot par visiem labajiem momentiem, kas arī bija gan grupā, gan manās attiecībās ar brāļiem un māsām. Nolēmu, ka man mājas grupu nevajag, un vienkārši gāju uz dažādām sapulcēm, kurās fiziski jutu pozitīvu enerģiju – tobrīd palēnām sāka atjaunoties manas galvas saikne ar ķermeni, dzerošajā dzīvē tā bija atvienojusies teju pilnībā. Būšana AA man tad atgādināja ceļošanu vienatnē caur lielu lidostu vai dzelzceļa staciju, kur krustojas daudzu dažādu cilvēku ceļi un man ir iespēja piedzīvot pilnīgu svešinieku pēkšņo labsirdību.

Šeit saīsināšu stāsta laika nogriezni (notika vēl ļoti daudz kas) un pārlēkšu atpakaļ uz šodienu (*dublis pieci*) – joprojām jūtos, ka draugu man AA nav. Ir tuvi biedri, kuru skaidrība mani uzrunā un kuriem ir kaut kas, ko es gribētu sev. Ir biedri, kurus sajūtu kā sev tuvus, jo viņu dzīvesstāsti man ir ļoti saprotami. Ir biedri, kuriem jūtos bezgala pateicīgs par sniegto atbalstu un beznosacījumu pieņemšanu. Ir pat daži biedri, kuriem, jūtu, varu vienmēr piezvanīt. Starp citu, ir arī biedri, kuri man riebjas un no kuriem jūtos atsvešināts, un reizēm šīs kategorijas pat pārklājas un kombinējas. Būtu interesanti uzzināt, vai kāds AA šobrīd mani uzskata par savu draugu. Bet tomēr attiecības AA man nav gluži tas pats, kas draudzība, lai gan sarunas un atklāšanās intimitātes ziņā bieži vien pārsniedz to atklātības līmeni, kādu esmu sasniedzis jebkurā ilggadējā draudzībā ārpus AA. Zemapziņā rēķinos, ka nav tādas nemainīgas stabilitātes, šodien mēs sarunājamies, rītā es varbūt šo cilvēku vairs nekad neredzēšu vai arī viņš sāks uzvesties pavisam savādāk (ir gadījies). Viss, kas pateikts šodien, rīt var vairs nebūt taisnība. Stabils ir manas attiecības ar Augstāko Spēku un mana uzticēšanās sadraudzībai kopumā abstraktākā nozīmē – kā tādām globālām tīklam. Starptautiskajai AA lidostai.

Bet es joprojām gribu draudzēties. Man, cilvēkam bez īstas ģimenes, kuram pasaulē vieta bija jāmeklē pašam, ļoti pietrūkst māju un savas cilts, respektīvi, attiecību, kuras balstās uz savstarpēju cieņu, patiesumu, uzticēšanos, īstu sapratni, kopā būšanu un vienam otra patiesu saskatīšanu (kas ir reta lieta), nevis izdevīgumu vai nepārtrauktu apmaiņu ar kaut ko (kā es redzu romantiskās attiecības un formālas, sekas pazīšanās). Draugi man ir svarīgākā attiecību forma šajā dzīvē (iespējams, tāpēc arī pati idealizētākā), jo man nav, nekad nav bijis, vecāku vai radu – stabilu struktūru, pie kurām vajadzības gadījumā atgriezties.

Līdz galam nezinu, vai sadraudzība man par šādu struktūru ir tapusi. AA man nodrošina skaidrību – ne vairāk un ne mazāk. Turpinu cerēt, ka, esot sadraudzībā ilgāku laiku un arī pašam pamazām mācoties būt atklātākam un pieaugušākam, palēnām augs un veidosies vairāk dziļāku un jēgpilnāku attiecību, tāpat kā pamazām augs mans pirmais paša auklētais istabas augs. Bet varbūt vientulība un arī tās sniegtā domāšanas un būšanas brīvība, ko turu tik augstā vērtē, man ir tik ļoti fundamentāls esības veids, ka tas nekad nemainīsies. Tie gan nav jautājumi, kurus es varu izlemt pats. Jūtu, ka man tie ir jāatdod Augstākajam Spēkam.

Draudzīgais Links

\*Raksta autors ir nebināra persona, kas uz sevi attiecina gan sieviešu, gan vīriešu gramatisko dzimti, lietojot to paralēli. “Vīnogas” redakcija respektē autora rakstību.

# Patīkamais sponsorēšanas darbs

Esmu pateicīga, ka Augstākais Spēks palīdzēja man saprast, ka gribu sponsorēt.

Sponsorēšana uzsāku savā ceturtajā skaidrības gadā. Nedarīju to agrāk, jo, tāpat kā daudzos citos ar atveseļošanos saistītos jautājumos, dzīvoju aizspriedumos, ka es to nevaru darīt. Arī personīgās dzīves virpuļi neatstāja tam laiku. Pati biju strādājusi ar sponsoru pirms-Covid laikā, biju lasījusi AA grāmatas, kalpojusi gan grupas, gan sadraudzības līmenī, tomēr man apziņā bija izveidojies miglains uzskats, ka ir vajadzīgas kaut kādas citas man nepiemītošas zināšanas, prasmes un pieredze, lai varētu uzsākt darbu ar citu alkoholiķi. Šī doma nebija konkrēta, tas nebija lēmums, ka es to nedarīšu, tā drīzāk bija sajūta. Man pietika ar sapulču apmeklēšanu.

Tomēr dzīve un uzskati mainās. Esmu pārliecināta, ka Augstākais Spēks manā ceļā radīja situācijas, nolika cilvēkus un atrada pareizos vārdus, lai man rastos interese, vēlme un vajadzība. Pirmkārt, manai skaidrībai augot, aizvien vairāk jaunpienācēju ik pa laikam vērsās pie manis ar dažādiem jautājumiem. Sāku saprast, ka manas vispārīgās atbildes ir pārāk nekonkrētas un diez ko daudz nepalīdz. Es varēju dalīties pieredzē, ka izvēlējos iet AA Divpadsmīto soļus kopā ar sponsoru un ieteikt to darīt, taču nevarēju pateikt – re, te ir sponsors, darām uzreiz! Otrkārt, man bija iekšējs nemiers, ka pati līdz galam neesmu veikusi visus AA Divpadsmīto soļus, bet, ja vēlos turpināt kalpot sadraudzībā, tad man vismaz ir jāzina, kā tas ir – būt par sponsoru. Tie biedri, kurus uzlūkoju kā paraugu skaidrības ceļā, visi kā viens sponsorē, tātad, iespējams, arī man kādreiz tas būtu jādara. Treškārt, nostrādāja kādas māsas pieredze, kura atgriezās programmā pēc norāviena, dalījās savā pieredzē un katru reizi pieminēja, ka ir izgājusi AA Divpadsmīto soļus un var veikt sponsorēšanas darbu. Paralēli pārmaiņas personīgajā dzīvē atbrīvoja laiku pašai vēlreiz uzsākt darbu ar sponsoru. Viens no “soļošanas” uzdevumiem bija iedomāties ideālo dzīvi, kā es dzīvotu un ko darītu, ja man nebūtu vispār nekādu ierobežojumu un šķēršļu, un baiļu. Šajā ideālajā dzīvē es skaidri redzēju, ka vēlos strādāt ar citiem cilvēkiem un, cik ir manos spēkos, palīdzēt tiem.

Tagad sponsorēšana vairs nešķita kaut kas, kas uz mani neattiecas un ko es nevarētu. Kāda iekšēja balss teica, ka es to droši varu darīt. Arī sirdsapziņa vairs neļāva stāvēt malā, jo gadu laikā, saaugot ar sadraudzību, aizvien vairāk nostiprinājās sajūta, ka ir savtīgi neko nedarīt, tuvumā ir pārāk daudz cilvēku, kuriem ir vajadzīga tāda palīdzība, kāda skaidrības sākumā bija vajadzīga man pašai. Kad šo jautājumu pārrunāju ar vairākiem biedriem, saņēmu tikai iedrošinājuma un atbalsta vārdus. Un galu galā – man vienkārši bija interesanti uzzināt, kā tas ir. Kad kārtējā sapulcē aicināja pacelt roku potenciālajiem sponsoriem, es to vienkārši pacēlu, un drīz vien man bija divi sponsorējamie. Viena meitene pati pieteicās, ar otru mani saveda kopā.

Uzsākot darbu, man nebija satraukuma. Lūdzu padomu vairākiem pieredzējušiem sponsoriem. Vissvarīgākais man bija iegūt pārliecību, ka es nevaru neko sabojāt. Kā mantru pie sevis vairākkārt atkārtāju, ka sponsorēšanas darbā es nenosaku rezultātu, to dara Spēks, kas ir Augstāks par mani. Šī meditācija palīdzēja. Mana daļa ir virzīt cauri programmas soļiem, cik labi vien es to spēju. Ko no tā visa sponsorējamais paņems sev, atkarīgs no viņa paša. Tomēr es ļoti gatavojos, un tagad saprotu, kādā veidā sponsorēšana palīdz man pašai. Ja attiecībā uz sevi es varu pieļaut kādas atlaides, to nevaru un arī negribu darīt attiecībā pret citiem, kuri man uzticējušies un paļaujas uz mani.

Man ir ļoti paveicies, ka vienlaicīgi uzsāku darbu ar divām meitenēm, kuras, lai arī abas ir alkoholiķes, visādā citādā ziņā ir pilnīgi atšķirīgas, cik vien vispār var būt atšķirīgi divi cilvēki. Pēc pirmajām tikšanās reizēm man bija pilnīgi skaidrs, ka viens un tas pats Divpadsmīto soļu pasniegšanas veids nederēs. Katrā no gadījumiem jāmeklē cita pieeja un sadarbības veids, katrai savs temps, uzdevumi un jautājumi, uz kuriem atbildēt. Lai arī programma ir viena, pieredzes ir dažādas. Man ar to ir jāreķinās, ja gribu, lai no sponsorēšanas būtu kāda jēga. Un man ir patīams prieks, ja tiešām izdodas paskaidrot jēdzīgi.

Nav tā, ka sponsorēšana notiktu bez piepūles. Tam ir jāieplāno laiks, ir jāgatavojas, jāatsauc atmiņā piemirstais, jāpāršķirsta un jāpārļasa pašai savi pieraksti. Tomēr šis darbs ir patīkams un, vismaz man noteikti, nes mieru. Ja pēc drudzainas darba dienas, man ir norunāta tikšanās ar sponsorējamo, tad pēc šīs tikšanās, lai arī kādu reizi ir fizisks nogurums, darba problēmas ir aizmirsušas. Un tajos brīžos, kad redzu, ka kāds programmas elements ir labi nostrādājis, sponsorējamais pats ir nonācis pie kādiem secinājumiem un svarīgām atziņām vai atklāsmēm par savu dzīvi, tad vienkārši ir liels gandarījums, neviltots prieks un iedvesma turpināt. Mazliet bēdīgi bija brīdī, kad man šķita, ka viena no meitenēm soļu iešanu atstās pusratā vai pat vispār aizies no sadraudzības, tomēr viņa nepadevās un darbu turpina. Es apzinos, ka iespējamās situācijas, kad soļu iešana pārtrūkst, cilvēki sāk dzert, aiziet vai vienkārši nevēlas neko darīt. Šādas pieredzes man vēl nav. Toties man ir biedri, kuriem varēšu prasīt padomu un pilnīgi noteikti saņemšu nepieciešamo atbalstu.

Mani pirmie sponsorējamie drīz būs pabeiguši soļu iešanu kopā ar mani, bet es ļoti gribētu, lai man būtu iespēja šo darbu turpināt. Man ir milzīga pateicība abiem saviem sponsoriem, kuri katrs savā veidā nesavtīgi ar mani ir strādājuši un veltījuši tik daudz sava laika, lai es šodien varētu piedzīvot to, kā manā dzīvē pamazām piepildās programmas apsoliņumi; un vēl lielāks ir prieks, ja redzu to savos sponsorējamajos.

Ilze



Ja esi AA biedrs un Tev patika raksts, priecāsimies par Tavu ziedojumu.  
Informāciju atradīsi [aavinoga.org](http://aavinoga.org) sadaļā "Ziedo".  
Nauda tiks izlietota mājas lapas un *SoundCloud* platformas abonēšanai.  
No citiem lasītājiem vai klausītājiem un jaunatnācējiem ziedojumi netiek lūgti.



# Mani draugi dzērāji!

AA biedrs dalās pieredzē, vai pēc skaidrības uzsākšanas var draudzēties ar vecajiem draugiem, kuri joprojām dzer.

Starp pieklājīgiem, politikorektajiem un stilīgiem Stokholmas bārim un restorāniem *Kalles Pizza* bārs bija kā nejausi iemaldījies kartupelis zefīru iepakojumā. Šis ūķis bija dzertuve, kas, nomaskējies par picēriju, papildus dažādām dzirām piedāvāja arī pastas un picas. Jebkuram, kurš te ienāca tīšuprāt vai pārpratuma pēc, uzreiz viss bija skaidrs – te vietējie dzērāji pavada savas skumjās dienas, slīcinot bailes, aizvainojumus un pasaulīgās problēmas alkoholā. Mani tur varēja satikt četras līdz sešas reizes nedēļā. Man tur patika, tur es jutos drošībā. *Kalles Pizza* pastāvīgie dzērāji mani nenosodīja, pat vairāk, man šķita, ka mani saprot. Mēs nerunājāmies par mūsu alkoholismu, tomēr visi labi sapratām, ka ikvakara pazušana apātijā ar grādīgo palīdzību ir tas, kas mūs patiesi vieno. Šajā alkoholisma kopības sajūtā bija pat kaut kāda veida romantika.

Kad noticēju Anonīmo alkoholiķu kustībai un sāku regulāri iet uz sapulcēm, es izvairījos no *Kalles Pizza* bāra kā cūka no burbuļvannas. Ikdienas gāju garām desmitiem citu bāru, un tas netraucēja manai skaidrībai, bet no *Kalles Pizza* kroga es baidījos kā no mēra. Jo visi citi bāri bija tikai bāri, bet *Kalles Pizza* bārā bija mani kompanjoni, mani dzērāji draugi, mani ieroču biedri un man šķita, ka ar savu skaidrību esmu viņus nodevis. Man bija bail šai nodevībai skatīties acīs.

Pēc vairāk nekā gada skaidrības un veiksmīgas izvairīšanās kādu dienu nolēmu, ka esmu pietiekami stiprs, lai bez noraušanās riska varētu droši pietuvoties savam kriptonītam – *Kalles Pizza* bāram ar visiem tās plēguriem priekšgalā. Kad nonācu pareizajā vietā, skatam pavērās negaidīta realitāte – ēka, kurā atradās bārs, bija nojaukta, un tās vietā tika gatavots būvlaukums jauna tirdzniecības centra vajadzībām. Nevarēju nepamanīt acīmredzamo simbolismu – mana bijusī dzīve bija sabrukusi, un tās vietā uz jauniem pamatiem tika būvēts kas jauns! Kas notika ar maniem *Kalles Pizza* bāra ieroču biedriem, es nezinu. Varbūt viņi sabruka kopā ar picu bāru, lai gan, visticamāk, viņi atrada jaunu dzertuvi un turpināja savu skumjo dzīvi citās telpās.

Es tikmēr atgriezos uz dzīvi Latvijā pie saviem vecajiem, “īstajiem” draugiem, ar kuriem mani vienoja kas vairāk par mīlestību uz kopēju iedzeršanu. Mums bija kopīga vēsture, piedzīvojumi un patiesa draudzība, kas ar dažiem stiepās no pamatskolas. Tomēr, lai arī saikne ar šiem “īstajiem” draugiem ir dziļāka par kopēju dzeršanu, sapratu, ka lielākā daļa brīvbrīžu draugu lokā tāpat tika pavadīta ar glāzi vai pudeli rokā. Tāpēc sāku domāt, vai šādas attiecības man var būt bīstamas? Lai arī sākotnēji neiztika bez draugu gudrībām no sērijas “bet tā vietā lai piedzertos, pēc trīs aliņiem vairs nedzer, un viss būs labi” un dumjiem izteikumiem par gumijas sievieti kā nākamo soli skaidrībai, ātri vien atskārtu, ka maniem draugiem ir vienalga, vai dārza ballītē man rokās ir alus tāpat kā viņiem, vai limonāde kā viņu bērniem. Pavisam drīz mana nedzeršana pārstāja būt sarunas temats, tāpat kā viņu dzeršana, un pa lielam mūsu sarunās nekas nemainījās, salīdzinot ar laikiem, kad dzēru kopā ar viņiem. Atšķirība vien tā, ka tagad es parasti pirmais aizbraucu mājās, pirmais dodos uz savu istabiņu kāzu ballītēs un ātrāk par pārējiem dodos gulēt. Arī mana ģimene – mamma, tētis, māsa, brālis – visi lieto alkoholu. Bet, lai arī ģimenes salidojumos, vakaram progresējot, viņi kļūst aizvien kaitinošāki, lielu apdraudējumu savai skaidrībai nemanu.

Rezumējot domāju, ka manai skaidrībai draugu kompānijas, kuras lieto alkoholu, lielu draudu nerada, ja vien kompānijas galvenais satikšanās iemesls nav kopīga apreibināšanās. *Kalles Pizza* bāra kontingentu vienoja dzeršana, kamēr manu ģimeni un bērības draugus vieno kas vairāk, un alkohols ir tik viens no kopā sanākšanas atribūtiem.

Tāpēc teikšu tā – draudzējieties ar dzērājiem, ja jūtaties viņu kompānijā droši. Izvairieties no dzērājiem, ja jūtat, ka tas apdraud jūsu skaidrību.

P. S.  
Arī manai dzīvesbiedrei garšo vīns, un reizēs, kad viņa pārrodas mājās no tikšanās ar draudzenēm  
vieglā reibumā, mums ir noruna – kamēr viņa jūtami dvako pēc alkohola, tikmēr lai ar bučošanos man  
neuzmācas.

O. K.



LASI!



Katru mēnesi jauni raksti aavinoga.org  
Divreiz gadā izdrukājamas rakstu izlases –  
lasi pats un aiznes uz grupu!

KLAUSIES!



SoundCloud.com @AAVinoga

RAKSTI!  
Savu dzīvesstāstu  
Pieredzes stāstu par dažādām tēmām

redakcija.vinoga@gmail.com  
29631741 (Maija)

## Izeja no sava apļa

AA dalībniece ar ilgstošu skaidrības laiku stāsta, kāpēc sponsorē citus un kalpo sadraudzībā.

Kad atnācu uz AA, biju dziļā sevis žēlošanas sajūtā. Man šķita, ka visiem viskautkas ir, tikai man nav nekā. Sākot atvaseļoties, sapratu, ka jāsāk skatīties no punkta – priecājies par to, kas ir, nevis bēdājies par to, kā nav. Kad to apzinājos, varēju sākt kalpot, jo beidzot bija sajūta, ka ir ko iedot citiem, nevis tikai vēlme saņemt no citiem.

Kad izgāju Divpadsmit soļus ar sponsoru, sajutu vēlmi un vajadzību man iedoto sniegt tālāk citiem, kuri vēl arvien ir tajā ciešanu pasaulē, kurā es pati biju pavisam nesen un reizēm vēl arvien mēdzu iekrist. Bet, atšķirībā no iepriekšējā laika, tagad es varēju atrast izeju no sajūtām, piezvanot sponsoram vai pati sponsorējot citus. Sponsorējamiem, kuri atnāca pie manis, bija manas problēmas. Palīdzot viņiem iziet Divpadsmit soļus, es palīdzēju arī sev iziet no problēmām.

Man bija liels pārsteigums, ka ir ļoti labi strādāt ar citiem, kad pati jūtos slikti. Jo tad mans pārmērīgais alkoholiķes egocentrisms nomierinājās un pievērsās citiem un Augstākajam Spēkam. Un tad balstiņa, kas visu laiku stāstīja, ka man kaut kā trūkst, pieklusa, un atnāca gandarījums, ka varu kādam palīdzēt, un patiesa brālības sajūta ar sadraudzības biedriem. Tā es izjūtu kopējo emocionālo labklājību – es parūpējos par sevi, lūdzu palīdzību, un palīdzu citiem.

Sākt kalpot grupā man bija pagrūti, jo biju ļoti nepraktiska. Vissarežģītāk man bija uzņemties saimnieka un kasiera amata pienākumus, jo es sevi uzskatīju par diezgan nesaimniecisku un tādu, kas neprot apieties ar naudu. Kad saņēmēmos drosmi iet šajās kalpošanās, secināju, ka abas sfēras sāk uzlaboties dzīvē. Sāku kļūt saimnieciskāka, un arī naudas jautājumi sāka sakārtoties.

Bija liels prieks ieraudzīt, ka, no visas sirds kalpojot kopējam labumam, Augstākais Spēks labo arī manu dzīvi. Kā tajā teicienā “...dodot gūtais – neatņemams”. Nesavtīga kalpošana grupās sāka kārtot manas dzīves praktisko pusi.

Sapratu, ka, kalpojot kopējam labumam, notiek arī mana personīgā atvaseļošana, un es arvien mazāk atrodos negatīvās domāšanas valgos. Tās vietā labāk izvēlējos kalpošanu. Brīžiem man vienlaikus bija pieci sponsorējamie, un AA draugi brīnījās, kā es to varu izdarīt. Bet tur jau ir tas brīnums, ka kalpošanā vada Augstākais Spēks, un viss sakārtojas tā, ka varu izdarīt.

Jo vairāk atvaseļojušos AA biedru grupā, jo grupa spēcīgāka un pievilcīgāka jaunatnācējiem un jo vairāk alkoholiķu paliek skaidrā un neaiziet bojā. Sapratu, ka izeja no sava apļa ir iespējama tikai sadarbībā ar citiem un palīdzot citiem, lai mūsu kopējā labklājība un arī sadraudzība var augt.

Esmu ļoti pateicīga tiem, kuri kalpoja pirms manis, jo tas man deva iespēju atnākt uz AA un palikt skaidrā. Un es labprāt to dodu tālāk.

Līga,  
skaidrā kopš 2003. gada 21. oktobra

# Nākamais atskaites punkts: emocionālā skaidrība

Viens no AA dibinātājiem Bils V. dalās pieredzē, kā iegūt emocionālo skaidrību.\*

Man šķiet, daudziem vecbiedriem, kuri pakļāvuši mūsu AA “dzeršanas zāles” stingrai, taču veiksmīgai pārbaudei, joprojām bieži pietrūkst emocionālās skaidrības. Iespējams, viņi ievadīs nākamo lielo izrāvienu AA attīstībā – izrāvienu, kas nesīs daudz reālāku briedumu un līdzsvaru (citiem vārdiem sakot, pazemību) attiecībā ar sevi, ar mūsu biedriem un Dievu.

Šis mums daudziem raksturīgās jauneklīgās tieksmes pēc atzinības, ideālas drošības un ideālas romantikas – tieksmes, kas piemērotas laikam, kad tev ir septiņpadsmit – pierādās esam neiespējams dzīves veids četrdesmit septiņu vai piecdesmit septiņu gadu vecumā.

Kopš AA pirmsākumiem esmu piedzīvojis sāpīgus kritienus šajās dzīves sfērās, jo neesmu varējis pieaugt ne emocionāli, ne garīgi. Ak Dievs, cik sāpīgi ir turpināt pieprasīt neiespējamo, un cik ļoti sāpīgi beidzot atskārst, ka esam mēģinājuši zirgu jūgt ratu aizmugurē. Nāk beigu agonija, kurā redzam, cik ļoti esam kļūdījušies, taču saprotam, ka nevaram nokāpt no šī emocionālā karuseļa.

Kā pārveidot pareizu prāta pārliecību pareizā emocionālā rezultātā un tādējādi vieglā, laimīgā un labā dzīvošanā – šī problēma skar ne tikai neirotiķus. Šī problēma skar dzīvi kopumā visiem mums, kuri nonākuši pie patiesas vēlēšanās pielietot pareizos principus visās mūsu dzīves jomās.

Pat tad, kad patiešām cenšamies, prieks un dvēseles miers vēl joprojām iet mums secen. Daudzi no mums, AA vecbiedriem, esam nonākuši šādā situācijā. Tā burtiskā nozīmē ir neciešama situācija. Kā lai mūsu bezapziņu – no kuras plūst tik daudz baiļu, kompulsiju un viltus cerību – pielāgo tam, kam mēs patiesi ticam, ko zinām un vēlamies? Par mūsu galveno uzdevumu kļūst tas, kā pārliecināt mūsu muļķīgo, nikno un slēpto tumšo pusi.

Nesen esmu sācis ticēt, ka tas ir iespējams. Es tam ticu, jo redzu, kā daudzi apjukušie – tādi kā jūs un es – ir sākuši gūt panākumus. Pagājušajā rudenī mani gandrīz nobeidza depresija, kas uzradās bez jebkāda šķietami racionāla iemesla. Es nobijos, ka mani piemeklēs kārtējais ilgais drūmais periods. Atceroties manu sāpīgo pieredzi ar depresiju, nākotne neizskatījās diez ko gaiša.

Es visu laiku uzdevu sev jautājumu: “Kāpēc Divpadsmit soļu darbs neatbrīvo mani no depresijas?” Stundām ilgi pētīju Svēta Franciska lūgšanu... “vairāk mierināt nekā būt mierinātam”. Skaidrs, ka šeit bija īstā formula. Bet kāpēc tā nedarbojās?

Pēkšņi es atskārtu, kas par lietu. Mans galvenais trūkums vienmēr bijusi atkarība – gandrīz absolūta atkarība – no cilvēkiem un apstākļiem, lai tie nodrošinātu mani ar atzinību, drošību u. tml. Kad man neizdevās šīs lietas iegūt saskaņā ar manām perfekcionista prasībām un sapņiem, es mēģināju tās izcīnīt. Līdz ar sakāvi nāca arī mana depresija.

Nebija ne mazāko iespēju padarīt Svētā Franciska mīlestības sniegšanu par efektīvu un priekpilnu dzīves veidu, kamēr netiku atbrīvojies no šīm liktenīgajām un gandrīz absolūtajām atkarībām.

Tā kā gadu gaitā biju piedzīvojis nelielu garīgu izaugsmi, šo biedējošo atkarību patiesā daba atklājās man tik acīmredzami kā nekad agrāk. Smeldamies spēku Dieva žēlastībā, cik vien varēju to nodrošināt ar lūgšanām, atklāju, ka man bija jāpieliek katra manas gribas un rīcības daļa, lai nocirstu šīs emocionālās atkarības no cilvēkiem, no AA – patiešām no jebkāda veida apstākļiem.

Tikai tad es varēju būt tik brīvs, lai mīlētu tā, kā mīlēja Francisks. Emocionālie un instinktīvie apmierinājumi bija papildu ieguvumi no mīlestības, spējas mīlēt un paust mīlestību atbilstoši katrai dzīves jomai.

Acīmredzot es nevarēju baudīt Dieva mīlestību, kamēr pats nesniedzu to atpakaļ Viņam, mīlot citus, kā Viņš man vēlējās. Un to es nespēju, kamēr vien kalpoju par upuri viltus atkarībām.

Jo mana atkarība nozīmēja prasību – prasību pārvaldīt un kontrolēt apkārtējos cilvēkus un apstākļus.

Lai gan vārdi “absolūta atkarība” var izskatīties pēc nevajadzīga pārspilējuma, tieši šie vārdi man palīdzēja uzsākt ceļu uz pašreizējo dvēseles mieru un stabilitāti – uz īpašībām, kuras tagad cenšos sevī nostiprināt, piedāvājot mīlestību citiem neatkarīgi no ieguvumiem man pašam.

Tas tad arī ir galvenais šī dziedinošā spēka trūkstošais pavediens: mīlestība uz visu Dieva radīto un Viņa ļaudīm, kas savukārt mums palīdz saņemt Viņa mīlestību pašiem. Ir pilnīgi skaidrs, ka mīlestība neplūst, kamēr neesam atbrīvojušies no mūsu paralizējošajām atkarībām – un atbrīvojušies ar visām saknēm. Tikai tad mums radīsies iespēja kaut nedaudz iepazīt to, ko sauc par pieauguša cilvēka mīlestību.

Teiksiet, tas ir garīgs aprēķins? Nemaz ne. Pavērojiet, kā jebkurš AA biedrs ar sešiem mēnešiem skaidrā strādā ar jaunpienācēju. Ja jauniņais saka “Pie velna jūsu programmu!”, AA biedrs tikai pasmaida un pievēršas kādam citam. Viņš nejūtas aizvainots vai atraidīts. Ja jaunpienācējs tomēr ir gatavs un sāk sniegt mīlestību un uzmanību citiem alkoholiķiem, taču neko nedod atpakaļ savam sponsoram, sponsors tik un tā ir priecīgs. Viņš joprojām nejūtas atraidīts. Tā vietā viņš priecājas, ka jaunpienācējs ir skaidrā un laimīgs. Ja viņa nākamais sponsorējamais vēlāk kļūs par viņa draugu (vai mīļoto), sponsors ir vēl priecīgāks. Taču viņš labi zina, ka viņa laime ir blakusprodukts – papildu ieguvums no došanas, neprasot neko atpakaļ.

Patiesu stabilitāti viņam dod mīlestības sniegšana svešajam dzērājam, kas ieradies pie viņa durvīm. Šādi darbojās Franciska lūgšana, spēcīgi un praktiski – bez atkarības un bez pieprasīšanas.

Pirmajos sešos savas skaidrības mēnešos es cītīgi strādāju ar daudziem alkoholiķiem. Neviens no viņiem neatsaucās. Taču šis darbs uzturēja mani skaidrā. Jautājums nebija par to, vai kāds no šiem alkoholiķiem man kaut ko sniedza. Mana stabilitāte pamatojās mēģinājumos dot, neprasot neko pretī.

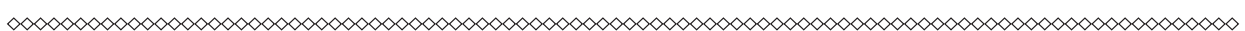
Tāpēc man šķiet, tas var darboties arī ar emocionālo skaidrību. Ja papētīsim jebkuru no mūsu problēmām – lielu vai mazu –, mēs atklāsim, ka tā sakņojas kādā neveselīgā atkarībā un tai raksturīgajā neveselīgajā pieprasīšanā. Atteiksimies, ar Dieva palīdzību, no šīm ierobežojošajām prasībām. Tas mūs var atbrīvot dzīvei un mīlestībai, tad mēs spēsim palīdzēt sev un citiem sasniegt emocionālu skaidrību.

Protams, tas ko piedāvāju, nav jauna ideja – tas ir tikai triks, kas palīdzējis man atbrīvoties no dažiem mani dziļākajiem “lāstiem”. Šodien manas domas vairs kompulsīvi neriņķo sajūsmā, grandiozitātē vai depresijā. Man ir piešķirts kluss stūrītis spilgtā saules gaismā.

Bils V.

*Copyright © The AA Grapevine, Inc. (January, 1958). Reprinted with permission.*

\*Raksts ar nosaukumu “Mīlestība” publicēts arī izdevumā “Bils V. Rakstu izlase” latviešu valodā (2009, 25.–27. lpp.), šis ir jauns raksta tulkojums.



Ja esi AA biedrs un Tev patīka raksts, priecāsimies par Tavu ziedojumu.  
Informāciju atradīsi [aavinoga.org](http://aavinoga.org) sadaļā “Ziedo”.  
Nauda tiks izlietota mājas lapas un *SoundCloud* platformas abonēšanai.  
No citiem lasītājiem vai klausītājiem un jaunatnācējiem ziedojumi netiek lūgti.



## Dabas bērns pieaudzis

AA grāmatu viņam parādīja narkologs, kurš pēc tās dzīvoja, pats nebūdam alkoholiķis.

Piedzimu un joprojām esmu rīdzinieks. Vecāki regulāri, visas vasaras, īrēja bēniņus vecā mājā Vidzemes jūrmalas meža malā, tāpēc jutos kā dabas bērns, kuram mīļš arī Rīgas bruģis. Bērība man asociējas ar sauli, mežu un jūru. Alkohols ģimenē bija tikai svētkos. Vecākiem bija daudz draugu un svinēšana nebija vien ēšana pie galda, bet arī dziedāšana, nereti, ģitāras pavadījumā. Daudz nē, bet bija gadījumi, kad kāds sadzērās pār mēru. Vārdu sakot, dzīvoju vidē, kur alkoholam nebija lielas ietekmes, un es vairāk redzēju tā lietošanas saulainās, nevis ēnas puses.

Kad man bija gadi divpadsmit, pirmo reizi attiecībā uz alkoholu manī ieskanējās trauksmes zvans. Vasarā strādājām ar jaunāko brāli kolhozā. Pelnīju naudu velosipēdam, brālis – magnetofonam. Bijām brigādē dažāda vecuma bērni. Vienam bija sešpadsmit, un reiz viņš pusdienas pārtraukumā piedāvāja lētu saldo vīnu. Ar neizbēgama grēka sajūtu ieņēmu malku. Manī ielija svētlaipe, kam sekoja tālas nākotnes nelaimes nojausma. Iespējams, ka ievibrējās kāda senča atkarības gēns. Ko līdzīgu sajūtu, kad man pašam jau bija sešpadsmit un es no sirds biju aizrāvies ar sportu. Biju nometnē, treniņi no rīta līdz vakaram. Līgo vakars. Mani biedri sastikējuši pa trim, bet viens saslima, un pārējie divi mani pierunāja viņu aizvietot. Neko daudz jau neiedzēru, bet patīkamais karstums pa visu ķermeni un spožās domas galvā manī atkal viesā nemieru, ka tas ir kaut kas fatāls un neizbēgams, reizē baudpilns un gremdējošs. Tāpat kā pirmo reizi, es šo sajūtu aizgaiņāju līdz reizei, kad būšu “pieaudzis”.

Līdz pat vidusskolas pēdējai klasei man pirmajā vietā bija sports ar diviem trim treniņiem dienā. Man bija gaiša galva, mājas darbiem pietika ar vēlu vakaru vai agru rītu. Piedalījās matemātikas olimpiādēs, čempions nebiju, bet labas vietas gadījās ieņemt. Šad tad bija mājas ballītes ar skolas biedriem, tās notika piektdienās, bet es alkoholu nelietoju, jo sestdienās man parasti bija sacensības.

Pienāca vasara pirms pēdējā skolas gada. Pārtrenējos. Tas nozīmē, ka uz kādu brīdi esi zaudējis interesi par sportu, zaudējis ticību sev utt. Šo brīdi, kuru būtu varējis arī cienīgi pārdzīvot, izmantoju steidzīga lēmuma pieņemšanai. Vājuma uzplūdā nolēmu pamest sportu, jo tas prasīja disciplīnu un atteikšanos no pasaulīgajiem priekiem, kurus jau bija uzsākuši baudīt mani draugi. Ar skubu lēmu viņiem piebiedroties.

Diena pirms 1. septembra. Man astoņpadsmit gadi paliks novembrī. Esmu brīvs kā putns, jo iepriekšējos gadus visu brīvo laiku aizņēma sports. Es jau zinu, ka pievienošos kolektīvam, kurā dejo mani draugi. Dzīve ir skaista, un es beidzot drīkstu ar saviem diviem labākajiem čomiem pasēdēt pie pudeles. Neatceros, kā jutos pēc pirmās glāzes, bet pēc pēdējās nejutu neko. Kā no malas vēroju, ka mani paņēmu līdzī uz bāru, kur arī nevēlējos neko, ka mani aizved uz kino, kur saldi iemīgu, ka mani aizved atpakaļ pie drauga mājās, kur izdarīju secinājumus – jāsāk trenēties alkohola lietošanā. Sākumā trenējos tikai brīvdienās. Ķermenis pretojās, vēmu pirmos divus mēnešus. Beidzot pieradu un varēju slodzi palielināt līdz dažām reizēm nedēļā. Pēdējā vidusskolas gadā mācīties īpaši nevajadzēja, jo bija ielikti labi pamati. Varēju mierīgi nodoties dejošanai, koncertiem, kuriem sekoja banketi, kāršu spēlei līdz rīta gaismai, diskotēkām, dirnēšanai kafējnīcā. Spoža dzīve alkohola pavadībā. Tajā gadā vēl bija daži sīkumi. Pļauka no deju partneres par iereibušo stāvokli mēģinājuma laikā, aizmigšana pirmajā solā pirmās stundas laikā, palodžu novemšana kaimiņiem, sākot ar ceturto un beidzot ar pirmo stāvu, briļļu pazaudēšana kautiņa laikā pēc koncerta, aizmigšana tualetē diskotēkas laikā, vēl dažas epizodes ar briļļu zaudēšanu dzērumā, kā arī nepubliskojamiem nodarījumiem.

Augstskolā iestājos viegli un ar pagīrām, jo alkohols bija kļuvis jau gandrīz par ikdienu. Iedzeršana un dzeršana vēl arvien sagādāja prieku arī turpmāko mācīšanās laiku, jo maksa par sekām likās adekvāta nepārvarāmās tieksmes apmierināšanai. Samīlējos, apprecējos, iedzīvojos divos lieliskos bērnos. Sāku piestrādāt par naktssargu, un tā man bija otrā darba vieta līdz pat skaidrības iegūšanai. Pirmās lielākās dzeršanas sekas bija divi akadēmiskie gadi. Oficiālie iemesli, protams, bija citi: pārslodze, ģimenes uzturēšana, nelabvēlīgi dzīves apstākļi kopā ar sievasmāti, kas pēc ārsta atzinuma atstājuši iespaidu uz maniem nerviem. Strādāju rūpnīcā, ar elektrokāru pārvadāju detaļas, staipīju smagas kastes, pelnīju lielu naudu, bija brīva pieeja pie laba un ne tik laba spirta... Rūpnīcā sastrādāju arī lietas, kuras nācās atlīdzināt jau skaidrībā. Mani aicināja mest pie malas augstskolu un nākt par brigadieru. Tomēr turpināju mācības. Pamanīju lielo atšķirību manā un kursabiedru dzeršanas stilā. Dzērām kopā un daudz. Ja no rīta bija grūti, es ņēmu brīvdienas un turpināju. Mani draugi arī ņēma brīvdienas, bet... aizgāja uz dažām lekcijām, kas bija svarīgas izvēlētajai specialitātei. Mācēja apstāties, es nemācēju. Fizikas pasniedzējs kādā manā pagīrainā rīta norūca, ka mani vajadzētu aizsūtīt armijā, lai tur man ielīktu mugurkaulu, programmēšanas skolotājs izmeta mani no eksāmena, jo biju aizskāris viņa cieņu, ierazdamies totālā pālī, pēc augstskolas divu mēnešu obligātajās militārajās mācībās pirmajā vakara pārbaudē izkritu no ierindas ar seju pret asfaltu.

Mana pirmā darba vieta pēc augstskolas bija cienījams zinātniskais institūts. Vide, mans jaunā un perspektīvā speciālista statuss, kolēģi, kas nepazīna alkohola pārmērību spožumu un postu, kā arī atturībnieks priekšnieks lika man jo īpaši norobežot darba dzīvi no personīgās. Tā man izdevās noslēpt savas īpašās attiecības ar alkoholu. Manai darba vietai bija sadarbība ar padomju saimniecību. Braucām palīdzēt dažādos lauku darbos. Vakarā arī iedzērām. Kādu rītu pamodos ap pusdienlaiku, kolēģi nebija pamodinājuši un aizbraukuši vākt sienu, līdzatkarīgi man ļāvuši izgulēt dzērumu. Es pats to ilgi nespēju pārdzīvot, bet manu labo reputāciju tas neietekmēja. Manu gaišo tēlu nesabojāja pat uz darbu atsūtītā izziņa no atskurbtuves. Tas jau bija laiks, kad dzēru katru dienu. Gadījās rīti, kad, ejot uz darbu, bija bail iet pāri ielai, bet bija jāiet, jo slimības lapu ņemšanai jau arī eksistē kāds saprātīgs limits. Atnāca barikāžu laiks. Dīvaini, bet tas neilgais laiks pagāja sausā, jo nespēju iedomāties, ka notiktu kas nopietns, bet es būtu šmigā. Drīz pēc tam jau bruka visas Padomju Savienības struktūras, arī mans institūts. Paliku bez darba, man izmaksāja kompensāciju. Atradu jaunu darbu, kur bija jāierodas pēc trijiem mēnešiem. Šo laiku izmantoju lietderīgi, jo paguvu jau otro reizi nokļūt atskurbtuvē un izmeklēšanas izolatorā uz 10 dienām par pretošanos varas pārstāvim un čurāšanu sabiedriskā vietā.

Jaunajā darba vietā joprojām izdevās saglabāt laba darbinieka slavu, kaut gan bija pienācis mans melnākais dzeršanas periods, kas turpinājās vēl trīs gadus. Bija sākušas trīcēt rokas. Pusdienoju kopā ar kolēģiem. Vispirms atmetu zupas ēšanu, jo kļuva pārāk sarežģīti to iemānīt mutē. Pēc tam nepusdienoju vispār, jo nebija apetītes un ēšanas procedūra kļuva pārāk mokoša. Gadījās, ka nokļūt mājās kājām vai ar sabiedrisko transportu bija pārāk apkaunojoši un ņēmu taksometru. Pāris reizes kaimiņi zvanīja sievietai, lai ielaiž mani dzīvoklī, jo saldi gulēju kāpņu telpā.

Vairs īsti nesapratu, kāpēc dzīvoju. Nekas nesagādāja interesi, viss bija pelēks, bezkaislīgs un nekā neliacināja, ka kaut kas varētu mainīties. Slīdēju bezdibenī un bija vienalga. Jau sen bija skaidrs, ka nekā nederu, raksturu esmu nodzēris, ne man kāds vairs tic, ne es pats sev. Ģimene novērsusies, draugi atmetuši ar roku manai glābšanai, kolēģiem arī mostas neskaidras bažas. Prāts to vairs nespēja izturēt, gluži vēl nesajuka, bet jumts sāka braukt prom no ieilgušā bezmiega un stāvokļa, kad nesapratu, vai tas dzēruma vai pagīras. Attapos narkoloģiskās slimnīcas barakā, piesiets pie gultas, jo biju savākts stipri neadekvātā stāvoklī naktī uz ielas. Zemapziņa ziņoja, ka tas ir finišs. Melns caurums bez nekādas saprašanas par nākotni. Mokoša, tukša, pretīga tagadne. Narkologs ziņoja, ka torpēda man nepalīdzēs. Taču parādīja grāmatu ar AA programmu, pēc kuras dzīvojot, pats nebūdam alkoholiķis, un izteica varbūtību, ka man varētu palīdzēt blakus barakā esošā rehabilitācija, kas balstās šajā Divpadsmit soļu programmā. Manī bikli pamodās aiz skapja aizbirusi sēkliņa ar dzīvotgribu. Tā bija vienīgā iespēja izdzīvot, ko man piedāvāja, un es to pieņēmu.

Pirmā AA sapulce. Biju satriekts. Gaidīju dzīvē apmaldījušos, sašļukušus, nošņurkušus ļautiņus, līdzīgus man vai vēl skumjākus, bet satiku priecīgus cilvēkus ar laipnām, smaidošām acīm. Likās, ka viņi mani gaidījuši. Neko nejautāja, neko nepārmeta, visu jau ZINĀJA par mani. Līdz šim neviens, ieskaitot man vistuvākos, nebija mani sapratis – manu vientulību, bezcerību, nolemtību. Es sajutos starp savējiem kā atradis mājas. Savos trīsdesmit septiņos gados biju jau daudz ko mācījies, bet tagad ar visu savu būtību aptvēru, ka te varēšu beidzot iemācīties kaut ko būtisku, kaut ko eksistenciāli svarīgu, kaut ko, kas mani varētu atmodināt, ka varbūt tikšu klāt savam dzīves kodolam, kuru, dzerot un maldoties, neapzināti biju meklējis. Un nojausma, ka visu to dabūšu, ja varēšu noturēties skaidrā. Bet noturēties varēšu tikai, ja turēšos pie šiem cilvēkiem. Jo viņiem tas bija izdevies. Viņiem bija pieredze un prakse, nevis teorija. Neviens neteica: tev jānāk. Viņi teica: nāc, tu mums esi vajadzīgs.

- Bērni sāka vest savus klases biedrus uz mājām. Izrādās agrāk viņiem bijis kauns...
- Darbā iemācījos pateikt savas domas. Agrāk to neļāva pastāvīgā vainas sajūta.
- Darbā iemācījos pateikt nē. Agrāk baidījos, ka man ierādīs manu vietu, bet izrādījās pretējais – ieguvu respektu un cieņu.
- Parādījās jauni draugi. Pudeles brāļi atkrita paši par sevi.
- Atsāku iet uz teātri. Biju pārtraucis, jo no manis pastāvīgi nesa.
- Atsāku lasīt grāmatas. Biju pārtraucis, jo iereibušam acis neturējās pie burtiem.
- Pazuda vājprātīgais klepus.
- Atsāku nodarboties ar sportu.

Trula eksistēšana nomainījās ar dzīves izgaršošanu. Sākumā mana galvenā barība bija sapulces. Literatūras nebija. Vienīgā grāmata bija “Divpadsmit soļi un Divpadsmit tradīcijas”. Pēc mēneša skaidrības man par lielu pārsteigumu uzticēja kafijas galdu. Biju domājis, ka to nopelna ar lielāku skaidrību. Man šī uzticēšanās bija ļoti svarīga, sāka dīgt pašvērtības asns. Nākamais darbiņš tika piespēlēts rafinētāk, proti, uzruna sākās ar vārdiem “to pratīsi izdarīt tikai tu...” Tā pamazām sāku justies piederīgs AA, cilvēkiem, kuri man bija tik svarīgi.

Sākumā skaidrība bija kā plāns ledus, uz kura nedrīkst spert ne soli, tāpēc biju ļoti piesardzīgs, uzmanīgs. Trīs gadus neizlaidu nevienu savas grupas sapulci divas reizes nedēļā. Ievēroju visu, ko sniedza citu pieredze. Pielietoju, cik nu sapratu, programmas ieteikumus. Ledus kļuva stiprāks, kļuvu drošāks, sāku slidot, tātad sagaidāmi arī kritieni. Uzradās lepība, pārākuma sajūta, viszinība: nu šitais jaunatnācējs ilgi nenoturēsies; cik var muldēt vienu un to pašu; kas par garlaicīgu sapulci; neviena prātīga runātāja; nu cik var gausties; nu cik var lielīties ar pareizo dzīvošanu; tā cita AA grupa nu gan nemāk noturēt sapulces, būtu pamācījušies no mums; man tie stāsti par dzeršanu jau apnikuši; man alkohols vairs absolūti neinteresē – varbūt pietiks uz šejieni vilkties? Sponsorēšana Latvijā vēl nebija ienākusi, taču katru otrdienu sapulcē lasījām un runājām par konkrētu soli vai tradīciju. Neskatoties uz to, ka soļi darbojas nevis no runāšanas, bet gan darišanas, savu trūkumu, rakstura defektu identificēšanai tas derēja un izdevās sevi ātri nolikt pie vietas. Arī pildot dažādus pienākumus grupas vai visas sadraudzības ietvaros, ko pieņemts saukt man sākumā grūti pieņemamā vārdā par “kalpošanu”, nereti pieļāvu kļūdas. Tās radās gan no nezināšanas, gan pieredzes trūkuma, gan pārspīlēta ego dēļ. Esmu tikai pateicīgs par šīm iespējām kalpošanā, kas man ļāva nestāvēt malā, bet darbojoties atklāt gan savas stiprās, gan vājās puses.

Bija daudz jaunatklājumu, kas ļāva uz manu bezcerīgo stāvokli paskatīties pavisam citādāk un cerīgāk:

- Alkoholisms ir slimība. Ne nolemtība, vājums vai izlaidība. Lieliski, tātad ir arī zāles un man tās piedāvā kā programmu, tobrīd gan mistisku un grūti pieņemamu.
- Nedzert pirmo glāzi. Izrādās, ka man nav jāmācās, kā un kurā brīdī apstāties, bet necelt vispār.
- Es neesmu viens. Kas par atvieglojumu!
- Atzīt bezspēcību. To izdevās izdarīt tikai tāpēc, ka biju jau iedzinis sevi strupceļā. Balvā – necerēts, mistisks Augstāks Spēks, kas mani atbrīvoja no tieksmes.
- Dzīvot šodienā. Cik tas bija atbrīvojoši! It sevišķi, kad bija jānorij ārsta verdikts – nedzert nekad!
- Garīgi augt. Kas tas? Par ko ir runa?

Te nu dzīvē bija jāielaiž kas tāds, ko nebiju ne domājis, ne pieļāvis, ne sapratis, kas tas vispār ir. Drīzāk gan biju noliedzis un piedēvējis to vājiem ļaudīm. Bet atkal – biju iedzinis sevi stūrī un bija jāpieņem tas, ko man piedāvā. Pie tam, brīnumainā kārtā tas jau bija izpaudies gan noņemot tieksmi, gan manās sajūtās pēc sapulces, visiem kopā skaitot lūgšanu. Uzticēšanās un paļaušanās Augstākajam Spēkam nāca lēni. Daudz deva stāsti sapulcēs, jo saklausīju tajos sevi. Tas mani iedrošināja un ļāva būt pacietīgam. Vēlējos arvien tuvākas un dziļākas attiecības ar noslēpumaino Spēku, kas mani ievada pilnīgi jaunā pasaulē ar pilnīgi citu vērtību skalu. Mana motivācija uzsākt darbu ar garīgo padomdevēju balstījās uz apņemšanos un cerību tuvoties savam Augstākajam Spēkam. Un tas vēl arvien mani iedvesmo. Pavisam loģisks bija arī nākamais solis, kas mani aizveda līdz meditācijai, lai mācītos klusumu, kurā ienākt Viņam, kuram cenšos nodot savu gribu.

Man joprojām mīļi mežs, jūra un saule. Manī vairs neievibrē trauksme par nākotni, jo laikam jau esmu “pieaudzis” un, ja ne savādāk, tad intuitīvi, kā solīts Lielajā grāmatā, varu risināt lietas, pilnībā paļaujoties uz sevi, saviem biedriem AA un savu Augstāko Spēku.

Arvīds, 27 gadus skaidrā

# Kā būt starp savējiem?

Kāds brīdis pagāja, lai es saprastu, kur atrodos. Un tad es sapratu – esmu starp sievietēm dzērājām.

Kā būt mājās? Kā justies kā mājās? Kā būt starp savējiem? Šie un līdzīgi jautājumi pavada mani jau kopš bērnības. Visticamāk, bērnu dienās jautājumi nebija šādi izteikti, tomēr ilgas pēc iederšanās, siltuma, izpratnes, pieņemšanas – tās atceros spilgti, un šīs atmiņas nebālē. Tās bija intensīvas ilgas, kuras reti guva piepildījumu. Dzeršanas pēdējos gados šo bērnības traumējošo pieredzi uzskatīju par alkoholisma cēloni. Tad kādu posmu domāju, ka nespēja izjust iederšanās siltumu jau visai agrīni ir bijusi (vēl nedzerošas) alkoholiķes pazīme. Šobrīd šķiet, ka varbūt arī nav tik svarīgi, kas ir cēlonis un kas – sekas. Svarīgi ir, ko ar to iesākt, kā piepildīt šīs visnotaļ saprotamās ilgas maigā, sev un citiem nekaitējošā veidā.

Ģimene, kurā piedzimu, toreizējā sabiedrībā skaitījās vidēji labklājīga, pilnīgi noteikti – izglītota. Skolotāji, inženieri. Taču man ļoti nepatika vairākas situācijas, kurās man nācās būt, un bieži. Numur viens, ka bija jāiet uz bērnudārzu, kur jutos atsvešināta, nobijusies, pamesta. Un numur divi – ka tēvs mēdza nākt mājās iedzēris vai piedzēries. Neatceros vardarbības epizodes, tomēr kopumā tas visu ģimenes atmosfēru pildīja ar nelaimīgumu, saspringumu un tādiem kā mūžam gaisā vibrējošiem pārmetumiem, kuri, protams, nāca no mātes. Tad nu atlika tikai viena laimes sala, un tā bija manas vecmāmiņas māja citā pilsētā. Kad vēlākos gados gulēju kaut kādā ūķī, drebēdama no paģirām un dziļas, dzeršanas intensificētas depresijas, kad rokas un kājas vairs neklausīja smadzeņu dotajām pavēlēm, vienīgais veids, kā centos sevi atsildīt, turēt pie dzīvības – saucu atmiņā gaišās, mīlestības piesātinātās dienas, ko piedzīvoju pie vecmāmiņas. Lai viņai mūžīga pateicība par to.

Taču iespēja nokļūt uz laimes salas neturpinājās ilgi. Kad sāku iet pirmajā klasē, vecāki izšķīrās, līdz ar to alkohols bija izdarījis pirmo graužošo darbu manā dzīvē. Pie vecmāmiņas, kas bija tēva māte, mani vairs neveda. Māte uzsāka kopdzīvi ar citu vīrieti, manu patēvu. Ļoti netipiski, ka patēvs nebija alkoholiķis, pat ne dzērājs vai iedzērājs. Tomēr jaunajā ģimenē nejutos pieņemta. Šoreiz nevis kādas vispārēja nelaimīguma atmosfēras dēļ, bet pilnīga atšķirīguma sajūtas, kur vienā pusē ir labie, kārtīgie, normālie cilvēki, kas bija māte un patēvs, otrā – es, kura neko nevar kārtīgi izdarīt līdz galam, nespēj būt pietiekami punktuāla, čakla, savākta. Piedevām, nevarot uzreiz atrast stabilu dzīvesvietu, pieaugušie ļoti bieži pārcēlās, dzīvojot šur un tur, un es kuģoju viņiem līdz, aizvien vairāk nesaprotot, kas tas ir – mājas.

Kad man bija trīspadsmit, dažādu sadzīvīsku kolīziju rezultātā uzsāku dzīvot viena. Nu labi, ne pilnīgi visu laiku, bet pa darbdienām, lai tiktu uz skolu, kas bija attālu no vietas, kur nostabilizējās māte un patēvs. Tomēr tas īsti nebija tas, kam būtu bijusi gatava. Kaut vai praktiskā ziņā – atklāju, ka nezinu, kā novārtīt cīsiņus... Taču šādas lietas ir labojamas. Bēdīgāk bija ar emocionālo negatavību uzsākt patstāvīgu dzīvi. Vai šeit manā dzīvē ienāk alkohols? Nē, vēl ne! Sākās manas pusaudzības un agrīnās jaunības posms, kurā viena no galvenajām sajūtām ir ledaina vientulība. Tieši tā es to uztvēru – kā stindzinošu, paralizējošu aukstumu. Iespējams, mana nespēja atrast kontaktu ar vienaudžiem, kas pirmo reizi parādījās bērnudārzā, tālāk izpaudās kā nevarēšana iemantot patiesus draugus arī pamatskolā. Es apskaudu savas klasesbiedrenes, kas draudzējās, sevišķi tās, kas draudzējās “pa pāriem”, kurām bija labākā draudzene pie sāna. Man nesanāca. Es draudzējos ar grāmatām, centos rast mierinājumu brīnišķīgi skaistos tekstos, taču tas nebija tas.

Taču kurš gan nav gājis cauri pusaudzības nelaimīgumam?! Kaut kā tas beidzās arī man, un uz vidusskolas beigu posmu man jau bija – ak! – vairākas labas draudzenes. Vēl foršāka lieta notika pēc vidusskolas. Es uzsāku mācības kādā studijā un tur satiku cilvēkus, kas patiesi kļuva par maniem draugiem, manu kompāniju un dvēseles radniekiem. Un te nu alkohols man piekļuva, par spīti tam, ka no tā cietu bērnībā, un droši vien domāju, ka nekad nedzeršu.



Nevar teikt, ka bijām dzērāju kompānija, tomēr alkohols ieņēma noteiktu lomu mūsu apvienībā. Mēs taču bijām tik jauni, tik radoši, tik bohēmiski! Tagad, skatoties atpakaļ, redzu tipiskas lietas, kas notiek, kad tikko sāk dzert cilvēks ar sliekšni uz alkoholismu. Ir jautri, taču es nolūstu pirmā, vienkārši aizmiegu. Nākamās reizes, kad es atkal nolūstu, draugi pukojas, ka ar mani ir garlaicīgi. Es piekrītu, taču nevaru neko mainīt. Ja gadās kādi kāzusi, kādas saķeršanās ar kaimiņiem, dzērumā pazaudētas lietas vai apkaunojošas situācijas – vienmēr nevis citi, bet es esmu tā, kura “iekuļas”. Tagad redzu, ka tas ir zīmīgi, bet toreiz tas šķita tikai uzjautrinoši.

Sākumā bohēmiskās dzīres notika reizi divos vai trīs mēnešos, bet pamazām kļuva biežākas. Piedevām, sāku strādāt darbvieta, kur iedzeršana, ja vien tā tieši neietekmē darba procesu, netika uzskatīta par kaut ko nosodāmu, drīzāk kolektīvu saliedējošu elementu. Un vēl bez socializācijas, ko nenoliedzami sniedza alkohols, man ļoti patika tā izraisītās sajūtas. Atbrīvotība, pacilātībā, iederēšanās, drosme, optimisms – šo sajūtu un īpašību man tiešām pietrūka, un alkohols tās burvju veidā sniedza. Diezgan bieži dzēru arī tāpēc, ka netiku galā ar profesionāliem vai sadzīviskiem pienākumiem, un ar alkoholu anestezēju īdošo sirdsapziņu, kas stāstīja par nepadarītiem darbiem.

Taču eiforiskā lidojuma laiks aizvien sāisinājās, aizvien biežāk iekūlos apkaunojošās situācijās, arī gadījuma seksuālos sakaros, kas man dziļākā būtībā pašai nebija pieņemami (“Ak, kāpēc es atkal to izdarīju?!”), un iepazīnu izmisuma dziļumus, kuros ievēd paģiras. Vēstnešu bija aizvien vairāk, taču vēl biju tālu no tā, lai ieraudzītu, ka man ir problēmas ar alkoholu.

Kad iepazīnos ar vīrieti, kas kļuva par manu vīru, biju laimīga. Biju ļoti laimīga arī par to, ka gaidīju mazuli. Mans mērķis – dziļš, emocionāli paties mērķis – bija sniegt savam bērnam labāko, ko pati biju piedzīvojusi bērībā. To laimes salas un absolūtas mīlestības sajūtu, kuru saņēmu no vecmāmiņas. Es būšu ļoti, ļoti laba mamma! Tāda bija mana devīze un kvēla vēlēšanās.

Lai gan biju piedzērusies vienu reizi, kamēr vēl nezināju, ka esmu stāvoklī (un pēc tam to klusībā pārdzīvoju, sevi vainoju un nevienam nestāstīju gadiem ilgi), tālākā grūtniecības gaitā nedzēru ne lāses alkohola. Acīmredzot, alkoholisms nebija tiktāl progresējis, un šī motivācija vēl strādāja. Tomēr labi atceros, ka brīžos, kad prātam un garam prasījās kāds mierinājums, es sev teicu – pacieties, kad piedzemdēsi, varēsi iedzert. Un tā arī bija. Uz dzemdību namu devos ar konjaka blašķīti somā un iedzēru, kad biju veiksmīgi laidusi pasaulē jaunu cilvēku.

Potenciāls būt par mīlošu mammu man nenoliedzami bija, taču arī dzērājas potenciāls ne mazāks. Atsāku dzeršanu kā regulāru nodarbi tad, kad meitai bija daži mēneši. Patiesībā, ap mani bija manu individuālo triggeru jūra: nejutos savā vietā, dzīvojot vīra ģimenē (citā pilsētā, citā valstī, ar viņa vecākiem), netiku galā ar mācību pienākumiem, brīžiem biju nobijusies par mammas pienākumiem, kas man bija jāpilda pirmo reizi mūžā. Atceros to pirmo dzeršanu, tās bija kaut kādas ģimenes viesības. Nolēmu, ka nu jau ar krūti vairs nebaroju, nu jau var iedzert pa īstam. Sareiba un atlaida – visas raizes, bailes, nepadarītie darbi... Un otrā rītā atgriezās ar trīskārtīgu izmisuma spēku. Nekas, nekas nelīdz, nekas mani neatbrīvo no pienākumiem, arī alkohols ne, tas visu padara vēl daudz ļaunāku! Parasts cilvēks taču izdarītu secinājumu, ka dzert nu gan nevajag, vai ne? Tikai ne es! Es sāku strauji un pārliecinoši nodzerties, kaut arī biju dabūjusi visu, ko vēlējos: vīru, bērnu, dzīvi valstī ar plašām profesionālām perspektīvām, interesantus, gudrus cilvēkus ap sevi... Nē, es aizvien jutos kā nepieņemts, nobijies, draudzēties neprotošs bērns un piedevām biju ielikusi nopietnus pamatus alkoholismam. Alkoholisms uzplauka, es dzēru.

Es sāku dzert ne tikai sociālās situācijās kopā ar draugiem vai zināmiem cilvēkiem. Sāku dzert arī viena – nopirku alkohola bundžu no rīta, kad ceļā uz mācību iestādi kratīja paģiras un bailes. “Vai tad tu iedzer arī no rītiem?” man vaicāja uz trepēm sastapts kursabiedrs. Es sašutu par šādu inkrimināciju: “It kā tev tā negadītos?!” “Nu jā, laikam jau gadās gan,” viņš samulsis klusu teica. Es vēl joprojām biju tālu no domas, ka man ir problēmas ar alkoholu.

Dzēru kopā ar bezpajumtniekiem. Brīnumainā kārtā netiku izvarota. Dzēru vilcienā, par dzeršanu un kaušanos tiku izsēdināta no tā meža vidū. Turpināju ceļu ar autostopu. Tiku izvarota. Brīnumainā kārtā paliku dzīva. Vēl, vēl, desmitiem situāciju, kas nu jau kliedz par problēmu, bet es to joprojām neredzēju. Izlēmu, ka problēma ir mans vīrs, izšķīros, atgriezies mājās, savā valstī un pilsētā.

Ja turpinātu briesmīgo gadījumu uzskaitījumu, tad šajā, pēdējā manas dzeršanas posmā būtu daudz, daudz ko stāstīt. Tas ietvertu arī vairākkārtēju nonākšanu psihiatriskajā slimnīcā, noziedzīgu bērna atstāšanu novārtā, izmisušus tuviniekus, kas mēģina iemanipulēt dažādus ārstēšanās veidus. Man savukārt bija jāpakļaujas, jo es materiālā ziņā biju pilnīgi atkarīga no viņiem, nespējot vairs dzeršanu savienot ne ar darbu, ne mācībām. Mans izskaidrojums visam notiekošajam bija tāds, ka man ir depresija, dziļa, bērnības pārdzīvojumu iniciēta depresija, un dzeršana ir vienīgais veids, kā es vispār varu izturēt dzīvi. Nonākšana psihiatrijas rūpju lokā šo manu pārliecību stiprināja.

Taču zināms, ka vistumšākā nakts ir pirms rītausmas, tā to saka arī Bils V. Divi notikumi iezīmēja pagrieziena punktu. Viens no tiem – kad pēc drausmīgas dzeršanas ļoti, ļoti smagās paģirās kādai sievietei teicu, ka, iespējams, man varētu palīdzēt Anonīmie alkoholiķi (nezinu, kur biju par šo organizāciju dzirdējusi, varbūt kino, un katrā ziņā domāju, ka Latvijā gan tādas nav). Viņas atbilde bija: lieliski! Es vienu pazīstu! Ko? Nu, anonīmo alkoholiķi! Braucam! Kad? Tagad! Tā es nokļuvu sava mūža pirmajā sapulcē. Neko nesapratu. Viņi runāja par garīgumu, es trīcēju paģirās. Kāds man ar to sakars? Nespēju sevi nosaukt par alkoholiķi. Izdabāju pār lūpām, ka man, iespējams, ir problēmas ar alkoholu. Tā sapulce notika pie biedra mājās, tur īsti netika ievērotas tradīcijas. Tomēr tā bija mana mūža pirmā sapulce, un es tajā nokļuvu, tikko kādam par to ieminējos. Līdz šai dienai uzskatu, ka tas ir Augstākā Spēka brīnums Nr. 1 manā atveseļošanās ceļā.

Brīnums Nr. 2 notika pēc kāda mēneša. Apmeklējusi dažas sapulces, un vēl joprojām neko nesaprotot (man tikai miglaini likās, ka šie cilvēki ir diezgan draudzīgi), es atkal šausmīgi piedzēros. Tēvs, iebraucis apciemot, atrada mani bezfilmā. Es no tā neko neatceros, bet pamodos detoksikācijā. Pirmo reizi mūžā. Tādā sūrā, valsts finansētā detoksikācijā ar drūmām telpām, brūni krāsotām sienām un siešanu pie gultas vairākvietīgā palātā. Kāds brīdis pagāja, lai es saprastu, kur atrodos, un tad es sapratu – esmu starp sievietēm dzērājām. Un pirmo reizi godīgi un no sirds uzausa šausmīgas aizdomas – bet tad jau varbūt arī es pati esmu dzērāja??? Ak, Dievs... Dievs šajā brīdī bija ļoti tuvu, tikai es to ne pa kam nebūtu atzinusi. Šajā brīdī es veicu ļoti svarīgu Pirmā soļa daļu.

Turpināju ārstēšanos rehabilitācijas centrā. Tas bija intensīvs process, kas deva dažas atveseļošanās ceļam svarīgas atziņas. Pirmā: es tiešām esmu alkoholiķe (un, iespējams, tas nemaz nav tik bēdīgi, iespējams, tur ir atbilde par diezgan daudzu manu ciešanu cēloņiem). Otrā: es neesmu ļoti laba, mīloša māte. Esmu ārkārtīgi bezatbildīga māte, kas bieži nevar parūpēties par bērna pamatvajadzībām, par drošību, veselību, dzīvību. Dzeršanas pārtraukšana ir vienīgais veids, kā to var mainīt. Trešā: vajag iet uz AA sapulcēm. Tobrīd rehabilitācijas centra pagrabā vairākas reizes nedēļā notika sapulces, un pacientiem tās bija jāapmeklē. Esmu ļoti pateicīga par šo sapulču apmeklēšanas treniņu, tā bija visvērtīgākā bagāža, ko ņemt līdzī "īstajā dzīvē".

Īstā dzīve izrādījās skarba. Atgriezies mājās, un nekas jau baigi nebija mainījies. Biju viena ar mazu bērnu, ar malkas apkuri un bez darba. Man bija atņemts alkohols, tā vietā ierādīta taciņa uz māju, kur notiek sapulces. Nodzertais prāts neko citu izdomāt nespēja. Gāju uz sapulcēm, bieži kopā ar bērnu, jo nebija kur atstāt. Tad man likās, ka pastiprinās depresija, ka nekur nevaru iet, nu, ka uz sapulcēm arī nevaru iet... Negāju. Likumsakarīgi, ka piedzēros. Izgulējos. Rīta paģirās sapratu, ka mani ar manām sāpēm nekur negaida un negrib, nekur – izņemot sapulci! Gāju atkal. "Cik labi, ka tu atgriezies," man teica, un, iespējams, pirmo reizi pēc daudziem gadiem es atkal sajutu mīlestības un pieņemšanas atmosfēru, kas bērnībā bija vecmāmiņas mājā.

Tā es kleberēju pretī skaidrībai kādu pusotru gadu. Norāvos un atgriezies, norāvos un atgriezies. Mani aizvien vairāk piesaistīja cilvēki, kurus redzēju sapulcē. Klausoties viņos, es noticēju, ka ir iespējams

nodzīvot skaidrā – trīs, sešus, deviņus mēnešu! (Tos, kas ilgāk skaidrā, es vispār neņēmu par pilnu, tie bija citplanētieši.) Es sāku ļoti gribēt to, kas ir viņiem – mieru, prieku, drošību, kaut kādu foršu dzīvi skaidrā. Grupā valdīja saviesīgs gars, bieži organizējamies braucieniem uz citu grupu jubilejām. Tā es ieraudzīju, ka sadraudzībā ir vēl vairāk cilvēku nekā manā mājasgrupā. Bija simtiem cilvēku, kuriem izdevās. Sāku noticēt, ka izdosies arī man.

Ko vēl es varētu darīt, lai mana skaidrība būtu noturīga? Tolaik Latvijā bija paši pirmie sponsorēšanas gadījumi, un pēc kāda baiļošanās perioda (Vai man sanāks? Vai man derēs?) es uzrunāju vienu no dažām sievietēm, kas varēja sponsorēt. Pirmos trīs soļus gājām, kopā lasot Lielo grāmatu. Nevaru aizmirst, kā skaidrības ceļa pamatpatiesības atklājās lasīšanā un sarunās. Ja rehabilitācijā ar mediķiem es bieži biju tādās kā konkurences vai cīkstiņa attiecībās, tad cilvēkam ar līdzīgu pieredzi kā man ticēju simtprocentīgi. Piemēram, kā pieveicām pēdējo aizbildinājumu, kas traucēja pieņemt pirmo soli. “Man dažreiz liekas, ka varbūt esmu par jaunu, lai būtu AA,” es teicu. “Padomāsim,” atbildēja sponsore, “ko tu dzeršanas dēļ esi zaudējusi?” Es padomāju: “Ģimēni, materiālo drošību, draugus, karjeras iespējas, pašcieņu, mentālo veselību... Paldies, tie ir pietiekami zaudējumi, vairāk negribu. Es tomēr neesmu par jaunu, lai būtu AA.” Un tajā brīdī šis jautājums manā galvā tika aizvērts uz visiem laikiem. Tā bija absolūti ĪSTĀ atbilde.

Ļoti skaists bija brīdis, kad man atklājās Trešā soļa piebilde “(..) kā mēs Viņu sapratām” – kā es Viņu saprotu. Uz dažiem brīžiem man tika dāvāta spēja ieraudzīt, kā mans Augstākais Spēks ir burtiski visur, tas caurauž visu pasauli, ikvienu molekulu un atomu.

Diemžēl, laikam jau dzeršanas radīto mentālo bojājumu dēļ, nebiju spējīga tikt tālāk un veikt Ceturto un sekojošos soļus. Tomēr arī pirmie trīs bija pietiekams pamats, lai mana skaidrība kļūtu noturīga. Beidzot varēju tiekties uz savu sapņu robežu – vienu gadu. Starp citu, pirmā gada laikā šī tiekšanās uzkrāva papildu nastu – es visu laiku dzīvoju uz to gadu! Un tikai pēc pirmā skaidrības gada nosvinēšanas sāku saprast, cik atvieglotoši ir būt “šodien skaidrā”, ka nav uz muguras jānes tas “viena gada maiss”.

Ar pirmo trīs soļu bagāžu man pietika ilgāku laiku. Lai arī dzīve skaidrā nebija rožu dārzs (manā gadījumā – emocionālo grūtību dēļ, ko radīja situācijas, kuras mazāk satraucamu cilvēku varbūt tā īsti pat neiespaidotu), tomēr redzu, cik daudz bonusu, cik daudz dāvanu nāca līdz ar skaidrību.

Kaut kā spontāni, pusapzināti izdevās veikt soļu darbu attiecībā pret vīriešiem: atzīt, ka lielā daļā gadījumu esmu izturējusies kā izmantotāja, emocionāla patērētāja, kas uzskata, ka partnerim jābūt tādām kā instrumentam, kas apmierina manas vajadzības, piepilda manus sapņus. Man atvērās acis: VĪRIETIS IR CILVĒKS, nevis princis baltā zirgā, kas pasaku pasaulē radīts tikai tāpēc, lai modinātu princesi un tad viņu darītu laimīgu visu mūžu. Pēc šīs svētīgās atklāsmes man bija iespēja uzsākt jaunas, veselīgākas attiecības, pamazām rodoties ģimenei, kura ir kopā un laimīga nu jau daudzus gadus. Ģimene – tas ir gan mans dzīvesbiedrs, gan bērns. Attiecībā pret bērnu skaidrā izdevās tieši tas, kas bija manos sapņos: es tiešām kļuva par labu, mīlošu māti. Zināma praktiska nevarība neļāva sniegt pilnīgi visu, ko es vēlētos, piemēram, ļoti labu materiālo nodrošinājumu. Tomēr atļaujot cerēt (un mans bērns pieaudzis saka, ka tieši tā ir), ka mīlestība un arī principi, ko sniedz programma un ko es instinktīvi izmantoju “visās dzīves jomās” pat tad, kad vēl nebiju visus soļus veikusi individuāli, palīdzēja kompensēt manis kā vecāka nepilnības un nevarības. Turklāt paplašinātā ģimene, mani vecāki un radnieki, varēja bērnam dot to, kā pietrūka man. Lai gan attiecības ar vecākiem bija tālu no ideālām, tomēr daudz labākas nekā tad, kad es dzēru.

Pēc sešiem skaidrības gadiem nonācu stāvoklī, ko raksturoju tā: “mans egoisms man gauži sāp”. Kaut kas ļoti kniesa, iespējams, tas, ka, kaut arī sevi materiāli nodrošināju, tomēr profesionālā dzīve galīgi nebija tik veiksmīga kā personiskā. Ik pa brīdim bija bezdarba posmi, ik pa brīdim darbs, kas man nesniedza īstu gandarījumu. Protams, tas raisīja jautājumu “Kāpēc citiem ir, bet man nav?!” un pamatīgu ego iekaisumu. Nolēmu, ka jāķeras pie zālēm, kas nav izdzertas līdz galam, proti, soļiem.

Tā kā man bija (un reizēm ir vēl tagad) raksturīgi kaunēties un baidīties atklāt savas vājās vietas, tad lūdzu kļūt par manu otro sponsori sievieti, kas ļoti atklāti stāstīja par sevi, arī par sarežģījumiem un trūkumiem. Soļu darbs bija ilgs, jo viens no maniem rakstura trūkumiem ir atlikšana. Tomēr tas dziedināja emocionālās sāpes un ļāva ar soļu olekti vairāk izmērīt tieši manu dzīvi. Ļoti dziedinošs bija Sestais solis: “Bijām pilnīgi gatavi, lai Dievs noņemtu visas šīs rakstura vainas.” Lai sasniegtu gatavību, sponsore ieteica apkopot visus rakstura trūkumus, kādus atspoguļo mans morālās inventarizācijas saraksts. Apkopojums sniedza divas svētīgas atklāsmes: pirmkārt, ka esmu ļoti bailīga persona, bailes tiešām, kā Lielajā grāmatā teikts, ir pamatā ļoti daudzām, ja ne visām, manām grūtībām. Otrkārt, paskatījos uz to sarakstu – es taču neesmu monstros! Es esmu cilvēks ar konkrētiem, vārdos nosaucamiem trūkumiem, un trūkumi piemīt pilnīgi ikvienam cilvēkam. Tas bija ļoti atvieglojoši un palīdzēja arī turpmāk nepārspilēt savu mazvērtības apziņu un neniecināt sevi līdz “sliktākais no cilvēkiem” un “dabas kļūda” kategorijai. Jo šāda sevis noniecināšana, starp citu, bija viena no galvenajām egoisma iekaisuma sastāvdaļām.

Vēl – problēmas ar darbu tiešām pamazām risinājās. Tā bija viena no labajām soļu darba blakusparādībām. Galvenais labais iznākums ir tas, ka varēju turpināt dzīvot skaidrā, un nu jau arī palīdzēt citiem sponsorējot.

Mana dzīve skaidrā turpinās. Neesmu dabas kļūda un neesmu labākais cilvēks pasaulē, arī ne pati labākā mamma, sieva, darbiniece, AA biedre vai sponsore. Brīžam ar to ir grūti samierināties (atkal aktivizējas egoisma iekaisums) un ir sev jāatkārto: garīgais progress, garīgais progress, nevis pilnība! Man līdz ar skaidrību, līdz ar iespēju sākt dzīvi no jauna ir pa pilnam dots tas, kā tik ļoti trūka bērnībā – apkārt ir pieņemoši, saprotoši CILVĒKI. Tā ir ģimene, tie ir Anonīmie alkoholiķi, tie ir mani agrāko gadu draugi, ar kuriem esmu atjaunojusi attiecības. Esmu starp savējiem, esmu mājās un skaidrā. Viss pārējais ir risināms.

I.



Ja esi AA biedrs un Tev patika raksts, priecāsimies par Tavu ziedojumu.  
Informāciju atradīsi [aavinoga.org](http://aavinoga.org) sadaļā “Ziedo”.  
Nauda tiks izlietota mājas lapas un *SoundCloud* platformas abonēšanai.  
No citiem lasītājiem vai klausītājiem un jaunatnācējiem ziedojumi netiek lūgti.



Latvijas Anonīmo alkoholiķu interneta žurnāls "Vīnoga"  
latviešu un krievu valodā

LASI:



Katru mēnesi jauni raksti [aavinoga.org](http://aavinoga.org)  
Divreiz gadā izdrukājamas rakstu izlases – lasi pats un aiznes uz grupu!

KLAUSIES:



[SoundCloud.com @AAVinoga](https://www.soundcloud.com/@AAVinoga)

RAKSTI!

Savu dzīvesstāstu  
Pieredzes stāstu par dažādām tēmām

[redakcija.vinoga@gmail.com](mailto:redakcija.vinoga@gmail.com)  
29631741 (Maija)

Paldies visiem autoriem, lasītājiem un klausītājiem!