

Latvijas Anonīmo alkoholiķu žurnāla



VĪNOĢA

rakstu
IZLASE

Nr. 4

2023. gada janvāris – jūnijs



Saturs

REDAKCIJAS SLEJA

Neprātīgās gaidas.....	1
------------------------	---

VIENOTĪBA

Parāds nav (AA) brālis.....	2
<i>AA biedrs dalās pārdomās, kā mūsu tradīcijas aizsargā sadraudzību pret finanšu problēmām.</i>	

24.....	4
<i>Šo AA biedru reizēm kaitina vārdu salikums “tikai 24 stundas skaidrā”.</i>	

Reiz ārzemju sapulcē.....	7
<i>AA biedri dalās spilgtākajos iespaidos, apmeklējot sapulces ārvalstīs.</i>	

ATVESEĻOŠANĀS

Naudas trūkums nav šķērslis skaidrībai.....	9
<i>AA biedre ar humoru atceras epizodes, kurās finansiālās problēmas atrisinājās ar AA programmas palīdzību.</i>	

Ceļojums uz čūsku midzeņa centru.....	12
<i>Būdams pusgadu skaidrā, viņš devās uz Pasaules čempionātu hokejā. Tas nebija viegli.</i>	

Visgrūtākais skaidrībā – pārdzīvojumi par dēlu.....	14
<i>Viņa nevar atļauties tādu greznību kā sevis žēlošana. Viņai palīdz doma, ka arī dēlam ir savs Augstākais Spēks.</i>	

Šķiršanās skaidrā.....	16
<i>Pēc šķiršanās es ne tikai izdzīvoju, bet sāku dzīvot.</i>	

Var taču vēl labāk!.....	18
<i>AA biedrs stāsta, kāpēc visnopietnākie pārbaudījumi viņam ir tad, kad viss ir labi.</i>	

Dvēseles miera līmeņi.....20
AA biedrs ar ilgstošu skaidrību stāsta, kā laika gaitā padziļinājies viņa izpratne par dvēseles mieru un kādus instrumentus viņš pielieto tā sasniegšanai.

Noticēt, sajust un nest tālāk.....22
Saruna par dvēseles mieru.

KALPOŠANA

Kasieru stāsti.....27
Ko kalpošana par grupas kasieri deva manai skaidrībai?

DŽĪVESSTĀSTS

Sarkanais pavediens.....29
“Ziniet, alkoholisma sistie, slimība mūs padara vienādus, bet atveseļojoties kļūstam neatkārtojami!” saka alkoholiķe ar 25 gadu skaidrību.



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](https://www.soundcloud.com/AAVinoga)

RAKSTI!

Savu dzīvesstāstu
Pieredzes stāstu par dažādām tēmām

redakcija.vinoga@gmail.com
29631741 (Maija)

Neprātīgās gaidas

Nezinu, kā Tu, bet es katru gadu vasaras sākumā daru vienu un to pašu. Es gaidu. Nē, es negaidu brīvdienas, skaistas, saulainas dienas un siltus romantiskus vakarus. Proti, es gaidu, bet vēl vairāk gaidu kaut ko citu. Es gaidu, ka man ataug kājas.

Atceries ideju par kājām no Lielās grāmatas: “Mēs līdzināmies cilvēkiem, kuri zaudējuši kājas; tās viņiem nekad neataugs.” (“Anonīmie alkoholiķi”, 26. lpp.) Skaidrības sākumā biju pārliecināts, ka šis brīdinājums attiecas tikai uz tiem, kuri vēl nav pieņēmuši faktu, ka ir alkoholiķi un nevar dzert kā visi pārējie. Ar to man viss bija kārtībā – Pirmo soli biju pieņēmis vēl pirms ierašanās AA. Tikai daudz vēlāk sapratu, ka teikums atrodas nodaļā, kas veltīta nevis alkoholisma fiziskajam aspektam (alerģijai pret alkoholu), bet gan garīgajam aspektam. Šī nodaļa (“Vairāk par alkoholismu”) ir par manu vājprātīgo domāšanu skaidrībā. Tā ir par to, kā skaidrā man rodas trakas idejas, kurām es sāku ticēt, un nespēju tām pretoties pats saviem spēkiem.

Tā tas ir arī ar manām cerībām. Katru gadu es spītīgi ticu, ka, tā kā ikdienā nodarbojos ar AA atveseļošanās programmu (veicu Divpadsmit soļu darbu, kalpoju grupās, strādāju ar sponsorējamajiem, nesu vēsti cietumā, darbojos “Vīnogas” redakcijā), atlīdzība par to būs jaunas kājas vasarai. Pateicoties tām, es varēšu ņemt atvaļinājumu no AA un labi atpūsties kā visi normāli cilvēki. Taču esmu pateicīgs, ka Augstākais Spēks man diezgan maigi atgādina – lai es varētu uzvesties kā normāls, neatkarīgs cilvēks, man visu laiku nepieciešamas konkrētas darbības. Jo tā taču ir darbības programma. Man tas ir Trešais solis katru rītu, Desmitais – visas dienas garumā, Vienpadsmitais – pirms gulētiešanas un Divpadsmitais – vismaz reizēm. Lūk, zāles, ko man izrakstīja Bils V. un viņa domubiedri.

Ja esi īsts, hronisks alkoholiķis kā es, esmu pārliecināts, ka tādu pašu recepti atradīsi arī savu vasaras drēbju kabatā. “Vīnogas” redakcija iesaka šim līdzekļu komplektam pievienot arī mūsu žurnāla lasīšanu. Šajā vasaras numurā apkopota izlase no rakstiem, kas publicēti interneta žurnālā aavinoga.org iepriekšējo sešu mēnešu laikā. Ja Tev negribas lasīt (Tu taču esi alkoholiķis), rakstus vari klausīties: vienkārši izmanto QR kodu. Un lai “Vīnoga” ir vēl viena pareizā darbība šajā vasarā.

Redakcijas vārdā –
Dmitrijs P.

VIENOTĪBA

Parāds nav (AA) brālis

AA biedrs dalās pārdomās,
kā mūsu tradīcijas aizsargā sadraudzību pret finanšu problēmām.

Ziņas lasīju par kādu pasaulē zināmu organizāciju, kas iestājās par noteiktas sabiedrības grupas tiesībām, rīkoja demonstrācijas, sekmēja informētību par cilvēktiesību pārkāpumiem, sniedza atbalstu cietušajiem. Dažu gadu laikā ziņas par organizācijas ietekmi un panākumiem sāka parādīties visas pasaules medijos. Daudzi pieslēgās organizācijas sludinātajiem mērķiem, ziedoja ievērojamas naudas summas tās vajadzībām. Tas nebija pārsteigums, jo organizācijas pamatā bija cēli mērķi, savukārt tās biedri galvenokārt bija ierindas pilsoņi, kas vēlējās labot netaisnības, kuras bieži vien nācās piedzīvot konkrētajai sabiedrības grupai. Daži komentētāji pat dēvēja šo vēstures momentu par revolūciju – tik cēls un svarīgs bija šīs organizācijas darbs.

Vēlāk medijos parādījās ziņas par milzīgām naudas summām, kuras it kā šīs organizācijas vadītāji bija piesavinājušies, par saziēdoto naudu uzcēla lepnus savrupnamus, iegādājās dārgas automašīnas un citus pasaulīgus labumus. Izrādījās, ka tieši tie cilvēki, kas vēl pirms neilga laika bija ierindas biedri un atbalstīja savus brāļus un māsas regulārās demonstrācijās, tagad dzīvoja slēgtās kopienās, kurām varēja piekļūt tikai izredzētie.

Lasot virsrakstus, pieķēru sevi pretrunīgās sajūtās – no vienas puses, jutu nicinājumu pret šiem cilvēkiem, kas tik bezatbildīgi izšķērdējuši miljoniem cilvēku saziēdotos līdzekļus, no otras puses, sajutu līdzjūtību un pat žēlumu – kuram gan negribas dzīvot nedaudz labāk kā iepriekš, un tad vēl nedaudz labāk, un tad daudz labāk... un, nemaz to nemanot, attapties dārgā villā un no sirds ticēt, ka “es taču esmu to visu pelnījis”. Cilvēciskie instinkti pēc varas, naudas un apmierinājuma ir tik viltīgi – un kurš gan labāk to varētu apzināties par mums, alkoholiķiem, kurus instinkti tik bieži noveduši situācijās, kuras mēs pavisam noteikti neplānojām.

Turpinot iepazīties ar ziņu slejām, aizdomājos par Anonīmajiem alkoholiķiem un mūsu tradīcijām, īpaši par Sesto, Septīto un Astoto tradīciju, kas runā par mūsu attiecībām ar naudu. (Jā, vai nav interesanti, ka Septītā tradīcija nav vienīgā, kas mūs sargā pret finanšu problēmām?) Es kārtējo reizi novērtēju mūsu dibinātāju pārsteidzošo tālredzību, paredzot, ka AA ceļā pilnīgi noteikti būs daudz kārdinājumu, kuriem mēs pilnīgi noteikti vēlēsimies padoties. Un tieši tāpēc viņi saskatīja vajadzību pēc kādām konkrētām norādēm, kā mums vajadzētu rīkoties un no kā vajadzētu izvairīties, lai AA turpinātu pastāvēt. Tagad mēs tās saucam par tradīcijām, taču tad, kad tās radās, tie bija vienkārši “12 punkti, lai nodrošinātu mūsu nākotni.”

Par mūsu tradīcijām varētu sarakstīt veselu disertāciju, tomēr šajā rakstā vēlos izcelt dažus principus, kas man personīgi palīdz izprast to nozīmīgumu.

KAS MAKSĀ, TAS PASŪTA MŪZIKU

Mēs atsakāmies pieņemt ievērojamus līdzekļus no personām, kas nav AA biedri. Tāpat mēs ierobežojam ziedojumu apmēru, lai turīgākie AA biedri nevarētu cēlu mērķu vārdā padarīt mūs bagātus. Protams, mums ir vajadzīgi līdzekļi mūsu darbības uzturēšanai. Biroja darbiniekam ir jāmaksā alga un tai ir jābūt konkurētspējīgai. Mēs vēlamies rīkot informatīvus pasākumus, drukāt literatūru, sadarboties ar profesionāļiem. Lai cik garīga apvienība mēs būtu, inflācija skar arī mūs. Taču arī naudas jautājumi ir garīgi jautājumi. Princips, saskaņā ar kuru mēs sevi uzturam, ir kas vairāk par pragmatisku lepnību iztikt pašiem ar savu naudu. Ja mēs sāksim pieņemt naudas summas no indivīdiem vai iestādēm, kas nav mūsu biedri, mēs riskējam nodot svešiniekiem ļoti svarīgu kontroles sviru pār mūsu sadraudzību.

Tāpat atcerēsimies, ka mūsu Pilnvaroto padome plāno un administrē kopējo AA budžetu – naudu, kuru brīvprātīgi saziņojušas Latvijas grupas. Padomei ir juridiskas tiesības rīkoties ar šiem līdzekļiem. Ja padome sāk tērēt AA naudu veidos, kas neapmierina AA grupas, tām vienmēr ir iespēja ietekmēt situāciju – apturēt līdzekļu plūsmu.

ES NEZIEDOJU – ES UZTURU

AA grupām sevi jāuztur ar savu biedru brīvprātīgiem ziedojumiem. Tā saka Septītā tradīcija.

Man ir mājas grupa, un šajā grupā ir cilvēku kodols, kas uzskata sevi par šīs grupas biedriem. Grupas biedri regulāri un brīvprātīgi pārskaita līdzekļus grupas mantziņa kontā, no šiem līdzekļiem grupa sedz pastāvīgos izdevumus, bet pārējo – ar grupas sirdsapziņas balsojumu – ieskaita sadraudzības budžetā. Mēs nelūdzam ziedot sapulču apmeklētājus, kas neuzskata sevi par grupas biedriem. Līdz ar to grupa pati sevi uztur, jo biedriem rūp grupas darbība un labklājība.

Kāds pieredzējis AA kalpotājs reiz teica, ka viņš neziedo Anonīmajiem alkoholiķiem. Viņš iemaksā savu daļu AA budžetā, lai uzturētu sadraudzību. Viņš uzsvēra, ka ziedot var dzīvnieku patversmei, labdarības fondam vai kādai citai organizācijai, kurai viņš vēlas palīdzēt. Taču no šīs organizācijas nav atkarīga viņa dzīvība. Savukārt Anonīmajiem alkoholiķiem viņš atvēl daļu no saviem ienākumiem, jo tas, vai AA turpinās pastāvēt, ir viņa dzīvības un nāves jautājums. Un ne tikai viņa dzīvības – bet arī to cilvēku dzīvības, kas vēl nav atraduši AA.

LĪDZEKĻU UZKRĀŠANA NESKAIDRIEM MĒRĶIEM

Septītā tradīcija iesaka AA grupām neuzkrāt līdzekļus skaidri nenospraustiem grupas mērķiem. Grupai ir pašsaprotami izdevumi – telpu īre, literatūra, kafija, cepumi u. tml. Tāpat grupas var veidot saprātīgu rezervi, lai varētu turpināt funkcionēt ārkārtas apstākļos, piemēram, tad, kad steidzami jāmeklē jaunas telpas vai jānopērk jauna tējkanna, jo vecā ir salūzusi. Tāpat var būt citas skaidri definētas vajadzības, kurām grupa var paredzēt atsevišķus līdzekļus, piemēram, jubilejas pasākums vai dalības maksa konferencē. Taču tradīcija stingri iesaka grupām neveidot uzkrājumus, ja nav skaidri zināms, kam tieši tie tiks lietoti. Skaidrojums tam ir vienkāršs: tiklīdz veidojas līdzekļi nenoteiktiem mērķiem, grupā var parādīties domstarpības un strīdi par to, kā tieši šie līdzekļi būtu jālieto. Turklāt jo lielāka uzkrājuma summa, jo kvēlāki strīdi. Paradoksāli, taču, palikdami finansiāli pieticīgi, mēs rūpējamies par savu drošību. Mēs izvairāmies no kārdinājumiem, kas ļoti veikli var iznīcināt pat visgarīgāko AA biedru. “Baidos, ka nauda šo lietu varētu sabojāt,” teica Rokefellers, kad pirmie AA biedri nāca viņam lūgt finanšu palīdzību. Viens no bagātākajiem cilvēkiem pasaulē saprata, ka mums ir jāpaliek “nabadzīgiem” – jo viņam ļoti patika tas, ko viņš redzēja Anonīmajos alkoholiķos.

Andris K.

24

Šo AA biedru reizēm kaitina vārdu salikums “tikai 24 stundas skaidrā”.

Sākot rakstīt, vienmēr brīnos, kāpēc ar pašu rakstīšanu neiet tikpat viegli kā ar piekrišanu uzrakstīt kaut ko. Mazliet atgādina dzeršanas laiku, kad ļoti bieži no rīta apņēmos “šodien ne”, bet vakarā (parasti ap plkst. 21.44) metos mašīnā, lai tomēr paspētu pēc “vēl tikai šovakar” devas. Apņemšanās vienmēr padodas vieglāk nekā rīcība.

Šoreiz manas apņēmības objekts ir raksts par tēmu “24 stundas”. Tēmu, kas man raisa divējādas sajūtas. Tas bija viens no maniem galvenajiem savtīgajiem nolūkiem – rakstot paskatīties, kāpēc mani dažreiz kaitina vārdu salikums “24 stundas” vai “tikai 24 stundas skaidrā”.

Pirmkārt, nākas atzīt, ka es joprojām esmu visai aizdomīgs pret visu, kas nav atrodams Lielajā grāmatā. Baidos, ka dažu alkoholiķu AA programmas “minesotizācijas” alkas vai garīgās improvizācijas degsme un taisnāko (vieglāko) skaidrības ceļu meklēšana beigsies kaut kur, no kurienes vairs nebūs atpakaļceļa pie autentiskās AA programmas. Tās, kas strādā un kas ir uzrakstīta grāmatā “Anonīmie alkoholiķi”.

Otrkārt, man AA biedru nereti izmantotie spārnotie izteicieni (tai skaitā “tikai 24 stundas skaidrā”) raisa arī zināmu pretestību jeb aizdomas par runātāju patieso vēlmi strādāt savas atveseļošanās labā. Manā pieredzē lielākā daļa spārnoto frāžu lietotāju nav paši aktīvākie AA programmas (soļu) praktizētāji. Man reizēm izskatās, ka spārnotie izteicieni vairāk kalpo par iedrošinājumu vai uzmundrinājumu pašiem to paudžiem, mēģinot ar vārdiem, nevis darbiem uzturēt ilūziju par savu garīgo modrību.

Šie divi tad arī ir mani galvenie iebildumi pret 24 stundām. Novienkāršojot varu teikt, ka pret “24 stundas skaidrā” galvenie iebildumi ir maniem negatīvajiem rakstura trūkumiem – bailēm un aizdomām. (Interesanti uzzināt, vai raksta turpinājumā es atradīšu arī kādu sev piemītošu pozitīvu rakstura trūkumu?)

Bet, pirms ķeros klāt pozitīvajai izpētei, vēlos atkāpties un papētīt, no kurienes vispār nāk ideja par 24 stundām skaidrā? Pēc nelielas pastaigas internetā atklāju, ka ir tāda grāmata “24 stundas dienā” (*Twenty-Four Hours a Day*), kuras iespaidā AA sabiedrībā ir iesakņojusies 24 stundu ideja. Grāmata ir izdota ārpus AA 1954. gadā. Tās autors ir alkoholiķis Ričmonds Volkers (*Richmond Walker*), kurš līdzīgi kā Bils un Bobs savu skaidrību uzsāka Oksfordas grupā, bet vēlāk pievienojās AA un sasniedza 23 gadu skaidrību, pirms devās uz rakstnieku paradīzi. Grāmata bija domāta alkoholiķiem kā ikdienas garīgās dzīves pilnveidošanas palīgrīks, kurā katrai dienai bija trīs ieteikumi: ikdienas doma (pārdomām), meditācija un lūgšana. Šī grāmata pēc dažiem avotiem ir otrs populārākais izdevums alkoholiķu vidū (aiz grāmatas “Anonīmie alkoholiķi”), kaut arī tā nav AA oficiālā literatūra un tās nav tās pašas AA izdotās “Ikdienas pārdomas”.

Tātad var secināt, ka, lai arī piecdesmitajos gados AA pārstāvji neatzina autora veikumu un noraidīja grāmatas izdošanu, tā tomēr ir radusies tā teikt “AA pagrābos”. Tas ievērojami nomierina manu bailīgo un aizdomīgo garu, un tālāk jau varu ar gaišāku skatu paraudzīties uz “24 stundām skaidrā”.

Manam alkoholiķa prātam ir raksturīga plaša amplitūda un straujums. Es varu viegli un ātri no laimes augstumiem nonākt bēdu ielejā un no pagātnes džungļiem ātri pārcelties uz nākotnes paradīzi. Ja es būtu auto, tad mana galvenā pazīme būtu nevis četri riteņi, bet ātrumkārbā ar tikai diviem robjiem – pirmo un pēdējo. Es vai nu bremzēju vai lidoju. Tas, protams, ne vienmēr ir slikti, bet salīdzinoši grūti gan, un rada izaicinājumus dzīvot šodienā. Tāpēc “24 stundas skaidrā” man ir alkoholiķu versija “šeit un tagad” konceptam, kurš man palīdz stabilizēties, kad iekšējie dēmoni atkal sākuši savu ballīti. Šādos gadījumos

mans prāts nereti apjūk, un es vairs nesaprotu kas ir “šeit un tagad”. Bieži nobīstos, vai tagad, esot “šeit”, es nepazaudēšu kaut kādas man pienākošās dzīves iespējas vai dāvanas. Tieši šajos sarežģītajos prāta stāvokļos man palīdz vienkāršais – 24 stundas skaidrā. Jo tas man saka, ka gadījumos, kad nezinu, ko darīt, ir viena lieta, ko es patiešām varu izdarīt, – 24 stundas nedzert. Un tad jau tālāk redzēs.

“Un tad jau tālāk redzēs” ir otra lieta, kas man saistās ar 24 stundām un ko es uzskatu par vienu no lielākajām atklāsmēm un mācībām manā AA ceļā. Kad es atnācu uz AA, tad viens no maniem plašās amplitūdas un straujuma radītajiem produktiem bija izpratne, ka lēnprātība un apdomība nav īstu vīru instrumentu komplektā. Un, lai arī es droši vien tūkstošiem reižu biju dzirdējis teicienu “rīts ir gudrāks par vakaru”, mani tas nepavisam neuzrunāja. Manā novecošanās procesā bija uzkrājusies pretēja pieredze – no rītiem miglains skats uz dzīvi, bet, vakarā iemalkojot (vai vienā kampienā izraujot) gudrības eliksīru, viss pēkšņi izgaismojās, izkrāsojās, un es biju spējīgs saprast, apspriest un pieņemt vissvarīgākos dzīves lēmumus. Šo viedo vakaru materiālās izpausmes formas bieži varēju nākošajā rītā (atkal ar miglainu skatu) konstatēt nosūtītajos e-pastos vai sociālo tīklu sarakstēs.

Nonācis AA un tā rezultātā palicis bez vakara gudrības, es jutos salīdzinoši miglains un apmulsis visas dienas garumā. Tas man (ie)mācīja atkāpties no manas vīrišķības izpratnes, ka viss ir jā(at)risina uzreiz. Pamazām sāku svarīgas lietas izlemēt un darīt ne pirmajās 24 stundās, kad man kaut kas bija iešāvis prātā. Īpaši, ja tas saistīts ar attiecībām, jeb jautājumos, kuros mani lēmumi var skart citus cilvēkus. Atklāju, ka šādā veidā būtiski samazinās pieļauto kļūdu, zaudējumu atlīdzināšanas un veicamo atvainošanās vizīšu skaits. Šodien jau pavisam stingri turos pie “tikai ne pirmajās 24 stundās” jeb “tad jau tālāk redzēs” idejas, un tā manu ikdienu ir padarījusi visai rāmu. Dažreiz vēl kaut kur atmiņas dzīlēs uzjundī kāda veca, skumja doma vai ideja par īstās vīrišķības laikiem, kas bija pilni piedzīvojumu un aizraujošu notikumu. Tad zinu, ka ir pienācis laiks pamedītēt vai palūgties. Odiseja gars tad ātri atkāpjas.

Un visbeidzot “24 stundas skaidrā” man asociējas ar pateicību pret vienu no maniem sponsoriem, kurš mani iepazīstināja ar tādu materiālu kā “Tikai šodien”. Atzīstu, ka neesmu konsekvents savā aizdomīgumā, jo tas nav tapis “AA pagrabos”, tomēr šo esmu pieņēmis par tādu kā savu “24 stundas skaidrā” ideālu. Tas man rāda, kāds es varētu kļūt, ja turpināšu lietot AA programmu, un kāda varētu būt mana ideālā atveseļojošā alkoholiķa diena.

Lai bezbailīgas 24 stundas!

TIKAI ŠODIEN

Tikai šodien es mēģināšu dzīvot vienīgi šajā dienā un nepūlēšos atrisināt visas savas problēmas uzreiz. Es spēju divpadsmit stundas darīt to, kas man riebjas, pat ja man šķīstu, ka man tas būs jāiztur visu mūžu.

Tikai šodien es būšu laimīgs, ar to atzīstot par patiesiem Abrahama Linkolna vārdus, ka “lielākā daļa cilvēku ir tieši tik laimīgi, cik laimīgi viņi nolemj būt”.

Tikai šodien es pielāgošos tam, kas ir, un nemēģināšu visu pielāgot savām vēlmēm, es pieņemšu savu “likteni” tādu, kāds tas būs, un sadzīvošu ar to.

Tikai šodien es mēģināšu stiprināt savu prātu. Es mācīšos. Es iemācīšos kaut ko noderīgu. Es neturēšu savu prātu dikā. Es izlasīšu kaut ko, kas prasīs piepūli, domāšanu un koncentrēšanos.

Tikai šodien es vingrināšu savu dvēseli trīs veidos: es izdarīšu kādam labu darbu tā, lai neviens to neuzzina. Ja kāds to uzzinās, tas neskaitīsies. Es izdarīšu vismaz divas lietas, ko es negribu darīt, – tikai vingrināšanās pēc. Es nevienam neizrādīšu savu aizvainojumu, es varbūt jutišos aizvainots, bet šodien es to neizrādīšu.

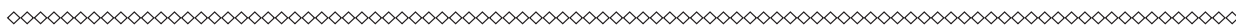
Tikai šodien es būšu patīkams. Es izskatīšos, cik vien labi spēju, gaumīgi ģērbšos, nerunāšu skaļi, būšu pieklājīgs, nevienu nekritizēšu. Es ne par ko nežēlošos, nemēģināšu audzināt vai izriktot nevienu, izņemot sevi.

Tikai šodien man būs dienas plāns. Es varbūt neizpildīšu to pilnībā, bet man tas būs. Es glābšu sevi no divām sērgām: steigas un neizlēmības.

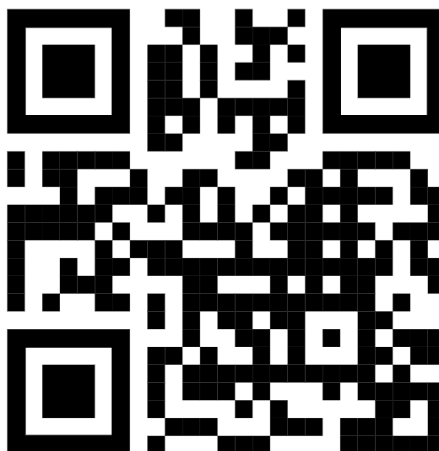
Tikai šodien es pusstundu pavadīšu klusā vienatnē un atslābināšos. Kādā brīdī šīs pusstundas laikā es mēģināšu ar skaidrāku skatu paskatīties uz savu dzīvi.

Tikai šodien es nebaidīšos. It īpaši es nebaidīšos priecāties par skaisto un ticēt, ka tāpat kā es sniedzu labo pasaulei, pasaule sniegs labo man.

Anonīmais autors



LASI!



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

KLAUSIES!



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

RAKSTI!
Savu dzīvesstāstu
Pieredzes stāstu par dažādām tēmām

redakcija.vinoga@gmail.com
29631741 (Maija)

Reiz ārzemju sapulcē...

AA biedri dalās spilgtākajos iespaidos, apmeklējot sapulces ārvalstīs.

ČIANGMAJA, TAIZEME

Ir decembris, Taizemē esam jau aptuveni nedēļu – pieraduši pie tveices (30+), galvaspilsētas Bangkokas reibinoši saldā gaisa un neprātīgās satiksmes. Čiangmaja ir pilsēta valsts ziemeļos ar labāk aptveramu mērogu, bet tūristīgāku noskaņu. Tomēr pāris govīs, vistas un gailis, kas ganās pļaviņā turpat, pilsētas centrā pie viesnīcas, nodrošina zināmu eksotikas devu. Tieši Čiangmaja ir tā Taizemes pilsēta, kurā mēs, divi alkoholiķi no Rīgas, apmeklējam AA sapulci. Internetā atrastais saraksts piedāvā gana plašu angļiski runājošo sapulču klāstu – šeit rietumnieki ne tikai iebrauc atvaļinājumos, daudziem, tostarp alkoholiķiem, patīkamais klimats un nenoliedzami lētie dzīves apstākļi bijuši par iemeslu apmesties uz pastāvīgu dzīvi.

Sapulce, kuru izvēlamies, notiek darbdienas vakarā parkā. Sasnieguši norādīto adresi, apmetam loku, meklējot sapulces norises vietu, līdz ieraugām vienādmalu AA trijstūri virs kādas platformas, kas turpat brīvā dabā uzbūvēta uz neliela dīķīša. Nekādu uzrakstu, tikai trijstūris parka vidū un cilvēki pieci vai seši, kas sasēdušies ap galdu – tepat neslēpjoties, bet vienlaikus anonīmi un ar distanci no rosīgās parka dzīves. Mūs sagaida laipni, sapulces gaita ir līdzīga kā Latvijā, stāsti dažādās balsīs runā par to pašu, ko esam tādā vai citādā veidā piedzīvojis katrs. Var teikt, ka sapulce ir atvērtā tipa – bez mums, alkoholiķiem, tajā piedalās arī vairākas vietējās ķirzakas. Kamēr dalāmies un klausāmies citos, satumst, bet gaiss joprojām ir smaržīgs un maigs. Ar to es ieelpoju un izelpoju pateicības sajūtu par iespēju būt šeit un skaidrā.

Maija

ŅURJORKA, AMERIKAS SAVIENOTĀS VALSTIS

Savos astoņos skaidrības gados esmu apmeklējis diezgan daudz Anonīmo alkoholiķu sapulču gan Latvijā, gan ārpus tās robežām. Katrā grupā tās atšķiras, un tas padara katru sapulci par aizraujošu un ļoti noderīgu piedzīvojumu. Ir bijušas (un ceru – arī būs) sapulces, kuras aizmirst nav iespējams. Tādu piedzīvoju pirms trim gadiem Ņujorkā. Uz sapulci mani aizveda cilvēks, kurai tā pirms septiņiem gadiem bija pirmā satikšanās vieta ar Anonīmo alkoholiķu kustību. Sapulces telpa atradās Ņujorkas centrā, baznīcas otrajā stāvā zem zemes, un sapulce saucās “Miglas pacēlāji”.

Cilvēki zālē bija ļoti dažādi. Tur varēja redzēt gan ļoti dārgos uzvalkos, gan izaicinoši ekstravagantos tērpos, gan ļoti vienkāršos apģērbos tērptus cilvēkus. Arī atmosfēra zālē bija interesanta. Bija cilvēki, kas tiesāja no kastītes līdzpaņemtās pusdienas, pārmezdami šlīpsi pār plecu, lai netraucētu ēšanai. Dažas sievietes adīja, citi tramīgi vēroja klātesošos, bet visi uzmanīgi sekoja līdz zālē notiekošajam.

Mēs pateicām, ka man pēc dienas būs piecu gadu skaidrības jubileja. Viņi teica, ka man noteikti jāierodas, lai mani apsveiktu. To es ar prieku, protams, izdarīju. Man svinīgi, aplausu un ovāciju pavadībā, tika pasniegta medaļa. Galvenais piedzīvojums bija sapulces beigās. Sapulces vadītājs mums lūdza noskaitīt lūgšanu latviski. To mēs izdarījām, stāvot apļa vidū, sadevušies rokās. Tas nebija viegli, jo apkārt stāvošo cilvēku acīs redzējām asaras un mūsu balsis trīcēja. Arī pašiem acīs bija mitrā vietā. Pat tagad, rakstot šīs rindas, ķermenī pārņem dīvainas trīsas.

Pēc diviem gadiem, ierodoties Ņujorkā, devāmies uz šo sapulces vietu, bet pandēmija bija darījusi savu. Viņu tur nebija. Tas bija skumīgi, jo ļoti vēlējamies satikt savējos Piektās avēnijas baznīcas pazemes labirintos.

Jānis

No svelmainajām Kambodžas galvaspilsētas ielām ienākam modernās, rietumnieciskās telpās, kur kopdarbojas mākslinieki, dizaineri un dažādi jaunuzņēmumi. Vadoties pēc ļoti detalizētām instrukcijām, ko iepriekš esmu atradusi internetā, uzkāpjam otrajā stāvā un nonākam pie lielām, melnām durvīm, pie kurām piestiprināta balta lapa ar AA simbolu – trīsstūrīti aplī. Atvēruši durvis, redzam vairākus vīriešus, kuri rosās, iekārtojot sapulces telpu. Darbojas ventilators, un gaisa pūsma šķirsta uz galda izkārtotās AA literatūras lappuses. Mūs sirsnīgi uzņem liela auguma, rudiem matiem un bārdū noaudzis nīderlandietis Kriss, kurš tūlīt piedāvā kafiju un aicina sēsties pie galda. Sapulce sākas ar tik pazīstamo ievada rituālu. Vienīgā atšķirība ir angļu valoda un nianse preambulas tekstā. Šī ir literatūras lasīšanas sapulce un jau drīz mēs uz apli lasām pa rindkopai vai divām no “12 un 12” grāmatas par pirmo soli. Esam kādi pieci vai seši. Lasīšanas vidū mums pievienojas kolorīts kungs melnā zīda kreklā, kas šūts ar atsauci uz kimono. Kungam līdzī ir maisiņš, pilns ar saldumiem, un tos viņš tūlīt sāk patērēt. Vēlāk uzzināsim, ka viņu sauc Pīters, viņš ir izbijis diplomāts ar dubulto pilsonību (Krievijas un Somijas), sadraudzībā viņš ir jau kopš seniem laikiem un stāvējis klāt vairāku valstu AA šūpuļiem. Pīters ir ekspats (angļu val. expat no expatriate – cilvēks, kas dzīvo ārpus savas izcelsmes valsts – red.) viņš jau gadiem dzīvo Kambodžā. Tāpat arī Kriss un pārējie sapulces dalībnieki, izņemot mūs – divus latviešus un kādu amerikāni, kurš viesojas Kambodžā pa ceļam uz Taizemi, kur notiks AA saiets.

Mans draugs piesakās dalīties, un tūlīt pēc tam arī es sadūšojos. Šis ir maģisks brīdis, kad mēs no ciemiņiem kļūstam par savējiem. Pietiek pateikt, ka esmu alkoholiķe un kaut mazliet pastāstīt par savu pieredzi vai to, kā jūtos, – tūlīt notiek identificēšanās, smaids, galvas mājieni, un esmu pa īstam pieņemta.

Pēc sapulces Pnompeņas anonīmie alkoholiķi vienmēr dodas uz kādu no ēstuvēm turpat ap stūri, lai noturētu sapulci pēc sapulces. Mēs pievienojamies un saņemam ieteikumus tālākajam ceļojumam. Uzzinājis, ka domājam aizbraukt arī līdz Siēmripai (*Seam Reap*) apskatīt tempļus, Pīters nekavējoties saved mūs kopā ar AA biedru Igoru, kurš tur dzīvo, un Igors apsola sagaidīt mūs godam. Vēlāk Igors mums pastāstīs, ka reiz, darījumus kārtējot, saticis kādu ietekmīgu vīru, kurš teicis, ka viņam ir atbalsta sistēma visā pasaulē – lai kur viņš brauktu, viņu sagaidīs un uzņems savējie. Varbūt tas bija kāds masons, kas to lai zina. Igors toreiz šo vīru esot apskaudis, taču tagad redzot – viņam pašam ir pieejama šāda vispasaules atbalsta sistēma, kuras simbols ir trīsstūrītis aplī.

Debora

ROMA, ITĀLIJA

Esmu ar savām burvīgajām draudzenēm atbraukusi uz Romu – mūžīgo pilsētu, kurā mutuļo dzīve un uzdzīve! Cik labi, ka man ir draudzenes, kuras mani pazīst jau kopš studiju laikiem un ir bijušas blakus gan briesmīgākajā dzeršanas laikā, gan pēcāk no sirds atbalstījušas manu lēmumu pievienoties AA. Viņām nešķiet dīvaini, ka kādu vakaru nolemju doties uz angļiski runājošo AA sapulci.

Sapulce notiek kāda skaista iekšpagalma ēkas pirmajā stāvā, un to pavisam viegli var atrast pēc pīpotājiem pie ieejas. Sapulcē esam ne vairāk kā desmit cilvēki, un to vada vietējā romiete. Varētu domāt, ka tik raibā un mūžam mainīgu apmeklētāju sapulcē centīsies nepievērst lielu uzmanību AA māsu un brāļu vārdiem. Kā tad! Alkoholiķi mīl sarežģīto. Tieši šī sapulce ir tā, kur sākumā sasveicināties, katrs minam savu vārdu un pēc tam pa apli sakām “hello” ikvienam no klātesošajiem, turklāt – jānosauc viņa vārds! Brīnišķīgi, ka Džonija, Marinas, Ellenas, Fēliksa un citu starpā ir arī divi puisi no Islandes! Ja atceraties vulkānu, kurš izvirda un noštopēja visu Eiropu gan tiešā, gan pārnēstā nozīmē, jo ziņās bija jāizrunā *Eyjafjallajökull...* lūk, tad nu mums pretim bija divi puisi, tieši ar tik sarežģītiem un neizrunājamiem vārdiem.

Bija jautri! Mēs visi mēģinājām. Un cik forši, ka mūs visus, neskatoties uz to, cik sarežģīts, zināms vai neparasts ir mūsu vārds, vienoja otrs vārds – alkoholiķis. Apmeklēt AA sapulci ārzemēs ir brīnumaina pieredze, lai kur svešumā būtu – esi pie savējiem!

Zita

Naudas trūkums nav šķērslis skaidrībai

AA biedre ar humoru atceras epizodes, kurās finansiālās problēmas atrisinājās ar AA programmas palīdzību.

Kad "Vīnogas" redakcijā apspriedāmies, kādus stāstus varētu iekļaut aprīļa numurā par tēmu "skaidrība un nauda", tūlīt nāca prātā doma par Vitu. Viņas pieredze brīnumaini un skaidri apliecina Lielajā grāmatā pausto atziņu, ka naudas trūkums nav nekāds šķērslis skaidrībai. "Uz nepareiza ceļa atrodas tie cilvēki, kuri lūdz naudu un pajumti, pat necenšoties pretoties alkoholam. (...) Viņš prasa gan šo, gan to, paziņojot, ka nevarēs uzveikt alkoholu, pirms viņa materiālās vajadzības netiks nokārtotas. Neprāts! Daži no mums ir saņēmuši ļoti stiprus sitienus, pirms iemācījušies šo vienkāršo patiesību: vai mums ir vai nav darbs vai sieva – mēs vienkārši nevaram pārtraukt dzeršanu, ja turpinām paļauties uz citiem cilvēkiem tā vietā, lai paļautos uz Dievu." ("Anonīmie alkoholiķi", 83.–84. lpp.)

Taču ļausim Vitai pašai stāstīt, jo reti kas iedarbojas uz mums, alkoholiķiem, tik ārstnieciski kā cita alkoholiķa dzīvs un atklāts stāstījums par viņa pieredzi.

Mēs satiekamies ar Vitu kafejnīcā, kurā otrdienu un piektdienu vakaros nereti var sastapt alkoholiķus, kas nelielos bariņos iestiprinās ar kafiju un smalkmaizītēm pirms došanās uz grupas "Apziņa" sapulci. Arī tajā otrdienas vakarā, kad tur satiekamies ar Vitu, lai ierakstītu šo interviju, dažus galdīņus tālāk apsēžas vēl divi mūsējie. Un tā mēs tur sēžam starp normāliem cilvēkiem un pavisam normāli dzeram savas kafijas bez jumiņiem un, īpaši neslēpjoties, un tāpēc varbūt mazdrusciņ nenormāli sarunājamies par alkoholismu un par to, kā AA Divpadsmit soļu programma ir mūs izglābusi.

– Tev ir vismaz trīs stāsti par to, kā skaidrības sākumā atrisinājās tavas naudas problēmas, pateicoties mūsu Divpadsmit soļu programmas principu pielietošanai. Lūdzu, padalies ar tiem vēlreiz.

– Es biju beigusi dzert, man bija lieli parādi un vispār nebija naudas. Es dzēru diezgan bieži, vidēji vienu nedēļu mēnesī, un klienti vairs nepasūtīja man darbus, jo es nekad nevarēju uztaisīt pasūtījumus laikā. Aizdzeroties uz nedēļu, es mūždien kavēju nodošanas termiņus. Uzsākot skaidrību, man, izņemot parādus un nomāktu garastāvokli, nekā cita nebija, un tad es sāku mācīties kaut kā ar to sadzīvot. Pirmais, kas man noderēja, – atcerējos, ko man teica rehabilitācijas programmā. Tur strādāja viena mūsējā, un es viņai žēlojos: "Kā es varu iet ārā un dzīvot dvēseles mierā, ja man ir tik nenormāls parāds par dzīvokli?" Man bija tūkstoš latu liels parāds sakrājies. Mēs ar vīru abi dzērām un nemaksājām par dzīvokli, jo mums likās, ka ir svarīgākas lietas, par ko tērēt naudu. Tā tie rēķini krājās, un jau pienāca brīdinājumi par izlikšanu no dzīvokļa. Viņa man toreiz ieteica iet uz namu pārvaldi un atklāti runāt par manu situāciju. Un tā bija viena no pirmajām lietām, ko es izdarīju, iznākot ārā no rehabilitācijas. Aizgāju pie namu pārvaldes juristes, un mēs vienojāmies. Juriste man sastādīja ļoti labvēlīgu maksājumu grafiku, sadalot parādu maksājumos ilgākā laika periodā, un es ļoti apzinīgi turpmāk katru mēnesi nomaksāju tekošo rēķinu un tos papildu latus parāda dzēšanai. Es gan atsāku dzert kādu pusotru mēnesi pēc iznākšanas no rehabilitācijas programmas, taču šo lietu es izdarīju. Kaut kā sapratu, ka jātiek no parādiem ārā. Toreiz tas viss bija tā ne līdz galam apzināti, pa pusei piespiedu mehānisma veidā. Taču beigās, kad es tiku no dzīvokļa parāda vaļā (tolaik es atkal biju skaidrā un apmeklēju AA sapulces), sajūta bija vienreizēja. (Vita šajā mirklī stiprāk ievēl plaušās gaisu, un ir pilnīgi skaidrs, par kādu sajūtu viņa runā.)

Otrs stāsts ir no laika, kad sāku iet soļus. Man bija tikšanās ar sponsori, un viņa teica, ka līdz trešajam solim man viņai katru dienu ir jāzvana. Man tajā brīdī galvā bija tikai viena doma – kā es samaksāšu telefona rēķinu?! Toreiz nebija fiksētie maksājumi kā tagad, kad var runāt neierobežoti. Toreiz nāca tāds ikmēneša rēķins, kur bija norādīts katrs zvans un maksa par minūtēm. Par pirmo sponsorēšanās mēnesi man pienāca rēķins par četrdesmit latiem. Man tā bija liela nauda, un bija skaidrs, ka, tā turpinot iet

soļus, es vienkārši bankrotēju. No sākuma gribēju sarunāt ar sponsori, ka es katru dienu viņai nezvanīšu. Lielā ES tagad uzstādīšu savus soļu iešanas noteikumus. Bet viņa atbildēja, ka tā neies cauri. Vai nu mēs ejam soļus pēc viņas noteikumiem vai arī neejam. Tad es teicu: "OK, labi, es kaut ko izdomāšu." Un tad es ņēmu klausuli, zvanīju mobilo sakaru operatoram un teicu, ka man ir tāda kutelīga situācija, man ir alkohola atkarības problēma, bet es vēlos nedzert, ka es eju speciālo Divpadsmit soļu atveseļošanās programmu un ka man katru dienu jāzvans uz vienu noteiktu telefona numuru cilvēkam, kas man palīdz iet skaidrības ceļu, ka es ļoti vēlos dzīvot skaidrā, un vai viņi varbūt varētu iedot man kādu atlaidi, jo es nespēju samaksāt šos rēķinus. Operatore atbildēja, lai es uzgaidu, ka viņa aprunāsies ar priekšnieci un man atzvanīs. Tad viņa man atzvanīja un teica: "Mēs vienojamies, ka mēs jums palīdzēsim." Es biju mēma no brīnumiem. Uz sponsora telefona numuru man piešķīra tiesības pusgadu zvanīt par velti un vēl piedevām iedeva septiņdesmit procentu atlaidi pārējiem numuriem uz to pašu pusgadu. Laikam mans stāsts, ka es ļoti vēlos iet šo skaidro ceļu, viņas aizkustināja. Gan operatore, gan viņas priekšniece acīmredzot abas bija ļoti iejūtīgas. Es domāju, ka mana vēlēšanās nedzert bija tik spēcīga, ka operatore to sajuta manā lūgumā.

Kas man vēl palīdzēja sakārtot finanses – es sāku kalpot par kasieri. Atceros, ka biju stipri satraukusies katru reizi, kad skaitīju saziēdoto naudu. Man vajadzēja tā saskaitīt, lai iekonomētu. Varbūt tieši tāpēc, ka man pašai bija grūti apstākļi un vienmēr pietrūka naudas. Arī kad bija pohas un vajadzēja lāpīties, bieži nebija naudas. Un tad es toreiz domāju tā, ka man ir jāiekrāj kase manai mājas grupai "Apziņa". Lielākais lepnums man bija, kad es nākošajam kasierim nodevu kasi jau ar vairāk nekā divsimt latu uzkrājumu. Tas man tā sanāca, jo es taupīju un skatījos, kur ir atlaides kafijai, kur cepumiem, rūpīgi sekoju līdz, kad jāveic maksājumi par telpām, kad jāziedo nauda AA dienestam. Un tā gluži neviļus šis ieradums ienāca manā ikdienā, jo es iemācījos katru mēnesi nomaksāt arī savus privātos maksājumus, un, kamēr kalpoju par kasieri, es nokārtoju visus savus parādus. Saprātu, ka tas ir pavisam vienkārši – dzīvot savu ienākumu robežās, neaizņemties un netaisīt parādus. Un pie tā tad es esmu pieturējusies visu laiku. Es dzīvoju ar to naudu, kas man ir.

– Tagad klausoties atcerējos vēl vienu tavu stāstu par naudas tēmu. Stāstu par trīs latiem. Vai izstāstīsi, lūdzu, arī to vēlreiz?

– Jā, šis stāsts ir par to, kā es sapratu – ne tikai mani vārdi, bet arī manas domas tiek nolasītas no augšas, un, ja es neesmu tīra savās domās, tad arī par to es saņemu mācību. Tas notika sapulcē, kur viens vīrietis, kuram bija trīs bērni (viņš pats – vīrs kā ozols, liela auguma), sāka raudāt par to, ka viņam kabatā ir tikai trīs lati un ko lai viņš ar tiem trīs latiem iesāk, kā viņam pabarot savu ģimeni un tādā garā. Es klausījos un pie sevis nosmīkņāju – būtu kaut vai gājis uz mežu kokus gāzt, lai nopelnītu. Un tad es vēl nodomāju, kāpēc sievietes tā nečikst. Viņas vienkārši iet un dara, bet te tāds stalts vīrietis žēlojas. Lai iet meklē otru darbu. Kad man nebija bērniem ko dot ēst, es gāju uz tirgu tirgot nestandarta gurķus.

– Kāpēc nestandarta?

– Tāpēc, ka tāda prece bija. (*Mēs abas smejamies, un Vita sola pie nestandarta gurķu tēmas vēl atgriezties, bet vispirms jāpabeidz stāsts par trīs latiem.*)

Toreiz tuvojās Ziemassvētki, un man bija sarunāti divi lieli pasūtījumi no klientiem. Es pēc tās sapulces aizgāju mājās, un pēkšņi man zvana viens no klientiem un saka: "Atliksim to pasūtījumu uz nākamo gadu, mums šogad nesanāks nauda." Viņi gribēja, lai izgatavoju nozīmītes darbiniekiem. Es biju mēma. Biju rēķinājusies ar to naudu, es jau galvā biju to notērējusi. Un otrs pasūtījums – pēc dienas man piezvanīja otrs klients un arī teica, ka jāatliek, neesot tik steidzīgi, un viņi vēl gribot apdomāties. Biju kā ar ūdeni aplieta. Es pieeju pie sava maka – nezinu, kāpēc tajā brīdī to darīju – atveru vaļā, un tur ir trīs lati. Trīs lati! Kur vēl skaidrāk var parādīt manu iedomību, ka es esmu baigā naudas peļnītāja. Tas, ko es izdarīju: pirms nākamās sapulces es tam vīrietim piegāju klāt, izstāstīju visu šo situāciju un atvainojos par savām domām. Es jau varēju viņam neko neteikt, bet es viņam atvainojos. Un es pateicu par tiem trīs latiem savā makā. Jo es taču vēl toreiz, tajā pirmajā sapulcē, piegāju viņam klāt un teicu, ka, ja viņam tik ļoti vajag, es

varu kādu piecīti viņam piemest. Kad es šo visu viņam izstāstīju, viņš pateica man paldies.

Un pēc kādām pāris dienām zvana viens no tiem klientiem un saka, ka tomēr izdomājuši vēl šogad to pasūtījumu taisīt. Un tad vēl arī tie otri piezvanīja. Un es sapratu, ka ir tā, ka tev aizver kādus vārtus, lai tu saprastu savu lepnību, un tad atkal atver tos vaļā.

Nu un tad vēl par tiem nestandarta gurķiem izstāstīšu. Es tolaik vēl biju dzeroša, trīs nedēļas nedzēru, vienu nodzēru. Un, protams, pēc dzeršanas naudas nav, bet bērni grib ēst. Es aizgāju uz tirgu pie vienas paziņas lūgt darbu. Tas bija ārā, starp Piena paviljonu un Gaļas paviljonu, tāda vietiņa, kur tirgojas ar augļiem un dārzeņiem. Un viņa mani nostāda tur, pie tiem garajiem galdiem, pie tādas kastes un saka: "Nestandarta gurķi." Es domāju – ārpārsts! Līki, šķībi, nepareizi, būtu vēl kādi smuki gurķi. Un tad vēl – es, lielā māksliniece, tagad tirgošos ar nestandarta gurķiem Centrāltirgū pašā galvenajā ejā, kur visi iet. Tur traks var palikt! Un es domāju, ka tik kāds pazīstams nenāk. Un, protams, nāk! Es tūlīt pieliecos zem tiem galdiem, it kā kaut ko meklētu. Bet te pēkšņi atskan: "Ei, Vita, ko tad tu te dari?" Es izlienu no galda apakšas un saku: "Es tirgojos ar nestandarta gurķiem." (*Vita to pasaka tik šķelmīgi, ka tagad es esmu zem galda no smiekliem.*)

To nedēļu, ko es tur tirgojos, man maksāja trīs latus dienā un piebēra pilnu maisiņu ar tiem pašiem nestandarta gurķiem un vēl arī kādu tomātiņu pielika, un tā es varēju pabarot bērnus. Taču transportam turp un atpakaļ no tirgus no tiem trīs latiem nepietika, un es braucu par zaķi.

Vispār par naudu es sapratu, ka man tā netika dota, jo man bija tieksme dzert un, tikko man bija nauda, es dzēru, tāpēc man to atņēma. Kad es iemācījos rīkoties ar naudu, man to sāka dot vairāk. Bet arī ne tā, ka nokrīt kā no zila gaisa, kamēr guļu zaļā pļavā. Man tika dots darbs, kas man patīk, klienti un pasūtījumi, un līdz ar to man nauda, var teikt, nāk viegli.

Vita vēl pastāsta, ka nesen atkal ir nodevusi grupas "Apziņa" kasi nākamajam kasierim. Covid-19 pandēmijas laikā viņa kalpoja par kasieri trīs gadus. Vita saka, ka tas ir nepareizi, jābūt rotācijai, taču grupai bija grūts periods, nebija kas kalpo. Kādu laiku sapulces vispār nenotika, jo telpas bija slēgtas. Pēc tam bija jāiet lūgt telpu īpašniekam atlaide no nomas maksājumiem, jo uz sapulcēm nāca tikai kādi septiņi cilvēki, nevarēja tik daudz saziņot. Arī šoreiz atlaide tika piešķirta. Tagad grupa ir atguvusi elpu, to atkal apmeklē vairāk par četrdesmit cilvēkiem, grupa var atļauties lielāku telpu nomas maksu, pērk daudz literatūras, medaļas, ziedo dienestam un rudenī plāno rīkot grupas 35 gadu jubilejas svinības.

Ar Vitu sarunājās Debora

Ceļojums uz čūsku midzeņa centru

Būdams pusgadu skaidrā, viņš devās uz Pasaules čempionātu hokejā.
Tas nebija viegli.

PIRMĀ KRĪZES SITUĀCIJA

“Še, paturi aliņus, kamēr mēs tualetē,” Māris iespieda man rokās divus pilnus alus kausus un, nesagaidījis manu piekrišanu, devās uz labierīcību pusi. Tā es tur paliku stāvam ar diviem plastmasas kausiem rokās, no kuriem dvakoja svaigs izlejamais arēnas alus. Līdzīgi kā gadījumos, kad kāds agresīvs apdzēries tēvainis lētā bārā sola sadot visiem pa purnu, es par katru cenu cenšos izvairīties no acu kontakta, tāpat arī šoreiz es skatījos griestos, jo biju pārlicināts – ja ļaušu skatienam aizķerties uz dziru, kas tik bezatbildīgi atstāta manās rokās, alus pats ielīs mutē, un mana sešu mēnešu skaidrība ar to būs beigusies. Arēnas griestu pētniecības momentu pārtrauca draugi, kas bija atgriezušies no tualetes un bez jebkādas apjēgas par manu iekšējo pārdzīvojumu bezceremoniāli paņēma savus alus, un mēs devāmies iekšā Bratislavas sporta hallē baudīt Pasaules čempionāta hokeja spēli. No šīs lodes veiksmīgi biju izvairījies, tomēr priekšā bija vēl vesela nedēļa briesmu, kurā mans alkoholisms, sakrustojis pirkstus, cerēja uz manu norāvienu.

LIELĀ GRĀMATA BLAKUS APENĒM UN ZEĶĒM

Mana skaidrība sākās novembrī. Es to nebiju plānojis sākt ne novembrī, nedz arī kādā citā konkrētā mēnesī, un tas, ka esmu skaidrā kopš 2018. gada 8. novembra, ir tīra apstākļu sakritība. Tāpat es neatceros, vai piekritu doties uz Pasaules čempionātu hokejā Bratislavā pirms vai pēc sava skaidrības sākumpunkta, bet, tuvojoties čempionāta sākumam, apjēdzu, ka tas būs kolosāls pārbaudījums un risks manai tikko ceptajai skaidrībai. Nedēļu garš ceļojums prom no mājas grupas un sponsora pilsētā, kura lepojas ar lētajām alus cenām, dzīvojot kopā ar cilvēkiem, kuri visi dzer, dodoties uz pasākumu, kur gandrīz visi tā fani dzer un alus tiek piedāvāts uz katra stūra – kāda velna pēc es piekritu kam tādām?

Tajā laikā sapulces apmeklēju četras piecas reizes nedēļā un, tuvojoties braucienam, aizvien regulārāk sapulcēs dalījos ar bažām par izredzēm no šī brauciena atgriezties neskartam (skaidrā). Toreiz saņēmu ļoti daudz atbalsta, vērtīgu padomu un iedrošinājumu no AA brāļiem un māsām, bet, neskatoties uz to, nopietni apsvēru domu atteikties no šī piedzīvojuma. Tomēr pēc sarunām ar sponsoru, nolēmu doties uz Slovērijas galvaspilsētu fanot par hokeju – pirmo reizi skaidrā.

Uzreiz pateikšu divas svarīgas lietas:

- 1) es izturēju un no šī pasākuma atgriezos nenorāviens;
- 2) nevienam neiesaku agrā skaidrībā doties uz līdzīgu pasākumu, jo vairākkārt šī brauciena laikā līdz norāvienam mani šķīra milimetri.

Aptuveni nedēļu pirms ceļojuma sākuma saņēmu sešu mēnešu skaidrības medaļu. Tā vēlāk nospēlēja izšķirošu lomu manā, kā es tagad uzskatu, lielākajā krīzes momentā. Sarunājām ar sponsoru sazvanīties katru dienu, atradu arī Bratislavas angļiski runājošo AA grupu, ar kuru sazinājos un apsolīju piedalīties viņu sapulcē, kas bija otrajā vai trešajā dienā pēc manas ierašanās Bratislavā. Pakojoties ceļojumam, blakus apenēm un zeķēm iepakoju arī Lielo grāmatu, apbruņojos ar papildu telefona numuriem un, lai arī vēl aizvien nebiju līdz galam pārlicināts par savām spējām noturēties un atgriezties mājās skaidrā, biju gatavs doties ceļā.

DIVAS KRĪZES SITĀCIJAS

Krīzes situāciju patiesībā bija krietni vairāk, jo iekšējā cīņa un sevis pierunāšana un atrunāšana notika visas nedēļas garumā, bet divas situācijas man atmiņā palikušas īpaši spilgti. Pirmo aprakstīju jau pašā raksta sākumā, tikai gribu uzsvērt, ka toreiz, stāvot ar tiem sasodītajiem aliņiem rokās, es tiešām biju pārbijies līdz kaulam. Epizode ar skatīšanos griestos nav kāds komiskam efektam piedomāts

pārspilējums, es tiešām baidījos uz alus glāzēm pat paskatīties, jo šķita, ka nespēšu sevi nokontrolēt. Ir tāds *Netflix* šausmu trilleris *Bird Box*, kur cilvēki, ieraugot kādas briesmīgas būtnes, nespēj apstādināt sevi no tūlītējas pašiznīcināšanās. Man šķiet, šīs filmas idejas autors ir viens no mūsējiem, kas bijis līdzīgā situācijā kā es ar aliņiem rokās. Tikai tūlītējas pašnāvības vietā mani potenciāli gaidīja ilgāka, bet ne mazāk traģiska pašiznīcība. Tagad tas ir komisks stāsts, ar ko šad tad dalos sapulcēs jautrības labad, bet toreiz bailes bija īstas.

Otra situācija notika pirms vienas no spēlēm, kad visa ceļotāju grupa, kopā seši cilvēki, devāmies pusdienās uz kādu lokālo krogu. To kā labu vietu, kur nobaudīt slovāku ēdienkarti, mums bija ieteikuši vietējie. Vieta tiešām bija jauka un omulīga, ar plašiem logiem un lieliem galdiem, kur ērti sasēdāmies visi seši letiņi un sākām pētīt piedāvājumu. Izrādās, šī vieta ražoja pati savu alu, kā arī pārdeva citus lokālus brūvējumus. Alum bija atvēlēta atsevišķa dzērienu karte, kurā teju ar dzejnieka vērību pret katru vārdu aprakstītas sešas vietējās alus šķirnes, papildinātas ar smeķīgām fotogrāfijām un ieteikumiem, ar kādu ēdienu kurš alus labāk sader. Nezinu kāpēc, bet arī es sāku lasīt šo alkoholisko poēziju. Krogs pildījās ar slovāku tradicionālo ēdienu smaržu, no blakus galdiem skanēja citu kompāniju alus kausu šķindoņa, gaisā virmoja laba atmosfēra, un mani draugi rūpīgi apsprieda, kurš vietējā brūvējuma apraksts viņus pārlicinājās visvairāk. Es neko neteicu, līdz apjēdzu, ka šis ir perfekts brīdis, lai norautos.

“Neviens man neko nepārmetīs,” es sev teicu. Biju taču devies uz hoķi, kārtējo čempi, kuru līdz tam biju apmeklējis reizes desmit un vienmēr kārtīgi kodis. Neviens taču neko nepārmetīs, jo kaut kāda mistiska iemesla dēļ pasaules čempī kost nedēļu no vietas un būt bezfilmā ir normāli. Neviens man nepārmetīs, ja noraušos šeit, un pat pie šī galda sēdošie nemēģinās mani atrunāt, drīzāk pat priecāsies un iedrošinās atsākt dzert, jo hoķī taču var, hoķī taču pienākas, hokejs taču bez alus ir daiļslidošana... Es sēdēju tur un plānoju, kā pasūtīšu savu alu un kā pēc tam sapulcēs dališos par savu norāvienu. “Visiem taču gadās norauties,” es sevi mānīju un pierunāju. “Pēc čempja, tad gan atsākšu skaidrību, un viss būs labi.” Es jau biju nolēmis, ka dzeršu. Bet pirms tam nolēmu dot savai skaidrībai pēdējo iespēju: “Iziešu ārā uzpīpēt un, ja nekas nemainīsies, tad dzeršu.”

Paziņoju draugiem, ka dodos uzpīpēt, bet palūdzu citus pīpmaņus līdzī nenākt, jo man vajag šo izpīpēt vienatnē. Izgāju ārā un domāju – zvanīt sponsoram vai nē? Un nolēmu nezvanīt. Man negribējās viņu pievilt. Ja es būtu piezvanījis, bet sponsoram nesanāktu mani atrunāt, tad viņš varētu domāt, ka ir izgāzies un nav labs sponsors, bet es negribēju, lai viņš tā par sevi domā, tāpēc nezvanīju. Tā vietā izņēmu no maka sešu mēnešu skaidrības žetonu un satvēru to stipri dūrē, un aizvēru acis. Atcerējos visus, kas pavisam nesen šo medaļu man sapulcē pasniedza un ar patiesu prieku vēlēja man labu skaidrības turpinājumu. Katrs, to paturot rokā, ielika savu laba vēlējumu, cerību un spēku. Es sajutu šo spēku. Goda vārds! Stāvēt tur, uz Bratislavas kroga kāpnēm, ar cigareti vienā rokā un skaidrības medāli, cieši saspīestu otrā, es sajutu spēku, ko mēs nododam cits citam katru reizi, kad veicam ceremoniju ar skaidrības žetona nodošanu no rokas rokā. Es izvēlos tam ticēt, man tā vairs nav tikai ceremonija. Spēks ir īsts, ja es to meklēju. Es tam ticu, jo pēc brīža es atgriezos krogā pie savas kompānijas, pasūtīju limonādi un līdz šodienai esmu skaidrā.

GALAVĀRDI

Tagad jau pavisam droši dodos baudīt sporta un kultūras pasākumus, kuros strauēm līst alkohols, jo mani tas vairs nebaida, bet toreiz tas bija īsts pārbaudījums. Es tiešām neiesaku nevienam tik agrā skaidrībā doties uz pasākumu vai vietu, kura jums asociējas ar iepriekšējo destruktīvo dzīvesveidu. Bet, ja citādāk nevar un sanāk doties pašā čūsku midzeņa epicentrā, tad atcerieties, ka aiz jums stāv vesela atbalsta sistēmas armija, kas ir gatava sniegt jums spēku brīžos, kad jūtaties vājš.

Starp citu, es arī šogad biju uz pasaules čempionāta spēlēm hokejā un, ja kaut ko arī esmu sapratis šo vairāk nekā četrus gadus laikā, tad sportu baudīt skaidrā ir daudz foršāk nekā pālī, tāpat kā visu pārējo šajā dzīvē. Lai patīkams šis lidojums.

O. K.

Visgrūtākais skaidrībā – pārdzīvojumi par dēlu

Viņa nevar atļauties tādu greznību kā sevi žēlošana. Viņai palīdz doma, ka arī dēlam ir savs Augstākais Spēks.

Uzsākot skaidrību, ļoti grūti man bija ar vidējo dēlu. Un vēl arvien ir. Viņš gāja uz pamestām celtnēm darīt sev galu. Bija salietojies kaut kādas psihotropās vielas, un balsis viņam lika darīt sev galu, bet, paldies Dievam, viņš tikai lauza gūžu. Man bija svaigi cepta skaidrība, pats sākums, taču es nenorāvos. Ļoti baidījos no pārbaudījumiem, bet šo es izturēju un nenorāvos. Jo patiešām, no sirds pirmo reizi mūžā gribēju palikt skaidrā ilgāku laiku. Nezināju, ka var nodzīvot skaidrā dienu pa dienai. Tolaik domāju mazliet citādāk, bet vienalga – ļoti gribēju palikt skaidrā. Tas man bija ārkārtīgi svarīgi.

Dēlu aizveda uz slimnīcu, un viss nokārtojās. Varēju turpināt dzīvot skaidrā, protams, apmeklējot sapulces, un attīstīties. Sponsors, soļi – tie man bija sveši termini. Viss jauns, bet ļoti, ļoti interesants. Un tad, pirms diviem gadiem, vidējais dēls aizlaidās no mājām uz Dāniju. Bez neviena centa kabatā. Bez drēbēm. Vispār bez nekā. Ar diagnozi – šizofrēnija.

Bija noruna, ka viņš no rīta vedīs mazo brālīti uz dārziņu un es varēšu iet uz darbu, bet es pamodos, un dēla nav. Ir tikai īsziņa: “Aizbraucu strādāt.” Vecākais dēls ar brāli kaut kādā veidā sazinājās. Viņš vēl bija kaut kur aiz Lietuvas robežas un pateica, ka brauc uz Dāniju. Es, protams, skrēju uz policiju, stāstīju, ka viņam ir diagnoze, gribēju, lai viņu izsludina meklēšanā. Bet to man atteica, jo dēls bija sazvanīts, un, tā kā viņš jau bija pilngadīgs, policijā pateica, ka viņam ir tiesības aizbraukt. Juridiski viņam rīcībspēja nebija atņemta. Tā nu mans dēls aizlaidās, un es atkal dzīvoju vienos pārdzīvojumos. Katru vakaru gāju gulēt ar pārdzīvojumiem, kā būs manam dēlam. Dzīvoju vienos scenārijos, kuros redzēju zārkus, zārkus, zārkus, tikai zārkus. Un tomēr es biju skaidrā. Brīnumainā kārtā skaidrā. Lai gan dzerošajā laikā es no šī būtu uztaisījusi lielu drāmu.

Laiks visu nolika savās vietās. Arī manam dēlam ir savs Augstākais Spēks. Dēls sāka Dānijā strādāt, un vienu brīdi viss bija labi. Es jau tā kā samierinājos ar šo faktu. Bet te dēls atkal pazuda. Uz telefona zvaniem neatbild, uz īsziņām neatbild. Ne tikai neatbild. Mūsdienās var redzēt tai pašā *WhatsApp*, ka īsziņa nav lasīta. Tas turpinājās vairāk par mēnesi. Es atkal ziņoju policijai, šoreiz viņu izsludināja meklēšanā, pat *Facebook* ieliku postu par dēla pazūšanu, un sadraudzības māsas man palīdzēja un dalījās ar to. Nevar izstāstīt vārdiem mātes izmisumu, kad pazūd dēls. Vienkārši ņem un pazūd. Kaut kā sapratu, ka alkohols man nepalīdzēs. Jā, es, protams, varētu piedzerties un aizmirsties, bet tas būtu tikai brīdis. Es pat iedomājos, kā tas būtu bijis dzerošajā laikā. Brīžos, kad atietu, es dzīvotu vienos puņķos, asarās un drāmās un, iespējams, pati mēģinātu darīt sev galu vai vismaz noteikti manipulētu ar to.

2021. gada 11. oktobrī es vadīju maratonsapulci. Pulksten 21 vakarā man zvana svešs numurs. Atceros, ka atvadījos ātrāk no sapulces, lai varētu atbildēt uz zvanu – cerībā, ka man zvana dēls. Es pacēlu klausuli – zvanīja no policijas un lika izņemt postu no *Facebook*. Dēls esot atrasts. Es ļoti sabijos, man dūša bija papēžos, jo nezināju, ko man tūlīt pateiks. Galvā bija scenāriji, kur atrasts, kā atrasts. Cerams, ka atrasts dzīvs. Izrādījās – viņš aizturēts Kijivā. Par narkotiku pārvietošanu. Nezinu, kā tur bija, klāt nebiju. Bet galvenais, ka dzīvs! Zvanīju izmeklētājam uz Kijivu, kurš ne par ko negribēja ar mani runāt. Viņš teica: “Kā es varu zināt, ka jūs esat māte, nevis kaut kāda ienaidniece?”

Kur ir Ukraina un kur Latvija! Ja es būtu tur, uz vietas, es, protams, kaut ko darītu. Bet es mēģināju. Mēģināju atrast advokātus, arī no sadraudzības man palīdzēja sponsore un citi biedri, bet nekas tur īpašs nesanāca. Tomēr beidzot mums parādījās advokāts Kijivā, parādījās cerība un komunikācija, un viss tā kā sāka nokārtoties. Taču vienā jaukā rītā man vīrs saka, ka Ukrainā sācies karš. Nu viss.

Es vispār nezinu, kā es ar šo visu dzīvoju skaidrā. Šīs situācijas dēļ man mēdz būt tieksmes. Ne tikai šīs situācijas dēļ. Varbūt es mēģinu attaisnoties. Visticamāk, ka tieksmes man ir, jo es esmu alkoholiķe, man

ir slimība, kas progresē pat tikmēr, kamēr esmu skaidrā. Viens greizs solis pa kreisi vai pa labi un... Visgrūtākais man ir tas, ka dēls ir citā valstī, tur, kur ir karš, un es esmu neziņā. It kā daudz kas ir panākts, mans bērns tūlīt tiks ievietots psihiatriskajā slimnīcā uz pārbaudēm. Bet pagaidām viņš ir tranzītā, slimnīcā vēl netiek iekšā. Tad viņiem ir sirēnas, tad bumbas, tad nav elektrības. Es dzīvoju kā uz pulvera mucas, un visu laiku ir bail no sliktām ziņām. Man bail no scenārijiem, kas parādās galvā. Protams, ka es lūdzos, protams, ka runājos ar sponsori. Bet man kā mammai šis ir ļoti grūti. Tas ir visgrūtākais šobrīd manā skaidrībā. Tas, ka mans dēls ar diagnozi atrodas tādā situācijā. Bet, neskatoties uz to, es esmu skaidrā – jau divus gadus vienu mēnesi un 30 dienas.

Ko es daru vismelnākajos brīžos? Protams, ka raudu, bet ilgstoši es to nevaru atļauties darīt, tā ir pārāk liela greznība. Tad man uznāk sevis žēlošana, no kuras es ļoti cenšos izvairīties, jo tas ir ceļš uz nekurienu. Ne pie kā laba tas neaizvedīs. Manā gadījumā pavisam noteikti nē. Man sevis žēlošana ļoti ilgi piemita. Un arī sevis vainošana dēla problēmās. Paldies sponsorei, ka ar to strādājām. Ļoti palīdzēja sponsora mierinājums vienā reizē, kad dalījāmies. Viņa teica tā: "Maniem bērniem ir savs Augstākais Spēks. Viņš bērnus sargā katru savā veidā, un viņiem katram ir savs ceļš, kas jāizdzīvo. Un es nedrīkstu jaukties, es tāpat tur neko neizdarīšu." Tas man palīdz. Šī doma, ka manam dēlam ir savs Augstākais Spēks.

Palīdz arī pievēršanās jaunākajam dēliņam, kuram ir septiņi gadi, viņš ir mans dzīvesprieciņš. Bet arī tur man ir savas bailes, protams. Genofonds! Puika apēd citrona šķēli, un es domāju – viss, viņam garšo zacene.

Bet, kas attiecas uz vidējo dēlu, – protams, ka raudu, protams, ka sirds lūzt. Traki. Bet es ļoti cenšos ātri tikt ārā no tādiem stāvokļiem. Ticu, ka viņš būs mājās, ticu, ka beigsies karš un viss būs labi. Es ļoti paļaujos uz Augstāko Spēku, nav tādas dienas, kad es nelūgtu. Ticu Viņa mīlestībai un žēlastībai un ka viss būs kārtībā. Patiesībā pie dzīvības mani tur tikai ticība. Un es ļoti mīlu savu Augstāko Spēku. Viss būs kārtībā.

Marina

Šķiršanās skaidrā

Pēc šķiršanās es ne tikai izdzīvoju, bet sāku dzīvot.

Šķiršanās – grūtākais, ko man jebkad ir nācies piedzīvot. Tā tukšuma, pamestības un vientulības sajūta ir teju neizturama.

Man vienmēr ir bijis ļoti grūti aiziet prom no cilvēkiem, pamest kādu vai atdalīties. Man ir nojausma, kāpēc tas tā ir, bet šoreiz ne par to. Esmu šķīrusies ne reizi vien. Gan oficiāli šķirot laulību (pareizāk sakot, laulības), gan vienkārši – neturpinot iet dzīves taku kopā. Katru reizi šķiroties, man ir sajūta, ka tiek nogriezts kāds gabaliņš manis, ka es vairs neesmu tā, kas biju, neesmu viens vesels. Sajūta, ka man tiek kaut kas atņemts. Labā ziņā ir tāda, ka katra nākamā šķiršanās ir vieglāka par iepriekšējo. Izklausās kā joks, bet manā dzīvē tā tas tiešām ir bijis. Un tas nebija tāpēc, ka apguvu kādas garīgas gudrības, bet gan tāpēc, ka izvēlējos partnerus, kuros neiemīlējos, ar domu, ka tad šķirties būs vieglāk. Es jau uzsāku attiecības, domājot par to, kā būs, ja un kad šķirsimies. Slimi, bet, no otras puses, gluži normāli man kā jau slimam cilvēkam.

Šķiršanās dzerošajā dzīvē man bija emocionāli briesmīgākais pārdzīvojums. Man joprojām ir bailes, ka tas varētu atkārtoties, un es diez vai otrreiz ko tādu spētu pārdzīvot. Toreiz man bija sajūta, ka man tiek fiziski izrauta sirds, un tā nu es turpinu eksistēt... tukša, bez sirds, bez jūtām. Protams, ka tas viss bija pamatīgi jāaizlej ar grādīgajiem, un jo vairāk – jo labāk. Dzēru, lai nejustu, dzēru, jo gribēju nomirt, dzēru, jo gaidīju, ka mani kāds izglābs no briesmīgā likteņa. Ļoti interesanti, ka man toreiz likās, ka tūlīt, tūlīt atjās princis baltā zirgā, noskūpstīs mani un mēs dzīvosim laimīgi mūžīgi mūžos. Interesanti, jo es nezinu, kā tādā dzērumā, kādā es pārsvarā atrados, mani vispār varētu uzstutēt sedlos.

Esmu šķīrusies arī skaidrībā. Man teica, ka pirmajā skaidrības gadā nevajagot izdarīt nekādas drastiskas dzīves izmaiņas, tāpēc nogaidīju gadu un četrus mēnešus, lai pateiktu savam padsmiņam gadus esošajam vīram, ka es un bērni aizejam. Ilgi pirms tam domāju par šķiršanos, bet nespēju saņemties to izdarīt, jo man vienmēr ir bijušas pārāk lielas bailes palikt vienai, kā arī bailes no sabiedrības nosodījuma. Es biju no tām sievietēm, kuras spēj ilgstoši darīt sev pāri, un labprāt ļāvu sev darīt pāri arī citiem. Piebildīšu, ka mans vīrs nemaz nebija vardarbīgs, un no sirds varu būt pateicīga, ka neesmu piedzīvojusi vardarbību, jo zinu, ka būtu to pacietusi tāpēc, ka es vienmēr un par visu jutos vainīga. Tā nu es biju “audzināta”, ka viss, kas ar mani sliktis notiek, ir tikai mana vaina, ka esmu pelnījusi, ka pret mani slikti izturas, ka esmu nepateicīga un sliktā, un vispār es varot būt priecīga, ka kāds ir ar mieru dzīvot kopā ar tādu fūriju. Pateicoties tādai vecāku attieksmei pret sevi, es ilgu laiku ilgu laiku tam ticēju, līdz skaidrība to visu mainīja.

Jāatzīst, kad pieņēmu lēmumu šķirties no vīra un abu savu bērnu tēva, es biju uzsākusi dēku ar citu vīrieti. Biju iemīlējusies tajā “otrajā”, bet arī viņš bija ilgstošās attiecībās. Man nebija nekādu garantiju, ka, ja izšķiršos, tad otrs vīrietis darīs to pašu. Man bija jāpieņem lēmums, apzinoties, ka varu palikt pavisam viena un man būs jātiek galā, kā nu māku un varu.

Rakstīju tabulu ar visiem plusiem un mīnusiem, lūdzos, apmeklēju četras sapulces nedēļā, dalījos, runāju ar brāļiem un māsām, jo man vajadzēja atbalstu. Man vajadzēja spēku. Iepriekš mani nekad neviens nebija atbalstījis, es nezināju, kā tas ir, kad ir kāds, kas mani saprot. Es tikai ar sirdi jutu – ja palikšu laulībā, tad agri vai vēlū atsākšu dzert, un to nu es noteikti nevēlējos. Skaidrība man bija pirmajā vietā. Un es izlēmu, ka vēlos šķirties. Šodien esmu pateicīga, ka toreiz vīrs nemaz nemēģināja pierunāt mani palikt. Liekas, viņš pat bija priecīgs, ka esmu pieņēmusi tādu lēmumu, jo viņš pats to nespēja. Viņam bija vieglāk mani krāpt un melot. Arī man tā bija vieglāk, bet AA sačakarēja manas dubultdzīves izklaides.

Paņēmu savas un bērnu mantas, atstājot visu iedzīvi vīram, pārvācos uz savu dzīvokli, kurā kopš tēva nāves viena dzīvoja mana māte. Ja tēvs būtu dzīvs, tad es nešķirtos, jo nespētu iedomāties savu dzīvi ar viņu zem viena jumta. Viņš bija despotisks tirāns, un mana māte viņam it visā piebalsoja. Ar māti es vēl

spēju tik galā, bet arī tas man prasīja vairākus gadus.

Man bija grūti. Pat ļoti grūti. Emocionāli. Es jutos nevienam nevajadzīga, nepareiza, pamesta, vientuļa. Klasiska vientuļā māte ar diviem bērniem, uz kuru sabiedrība skatās ar nosodījumu, it kā sakot: "Tev taču viss bija, kāpēc nevarēji paciest? Vai tad bija tik slikti? Un ko tu, četrdesmitgadniece, tagad viena iesāksi? Bez vīrieša? Labas sievietes nav vienas, tikai tādas, ar kurām kaut kas nav kārtībā."

Taisnība jau ir. Ar mani tiešām kaut kas nebija kārtībā, bet ne tā, kā man likās. Nebija kārtībā tas, ka es spēju ilgstoši būt kopā ar cilvēku, kurš ne tikai par mani un bērniem neinteresējās, bet kuram es pat nepatiku, ar kuru man nebija nekādas intimitātes (nerunāju par seksu, bet ko vairāk), kurš man ne reizes nav pajautājis "Kā tu jūties?", palīdzējis vai bijis līdzās. Es izturējos pret sevi daudz sliktāk, nekā pret mani izturējās vīrs. Bet to esmu sapratusi tikai relatīvi nesen, un pamazām esmu sākusi ne tikai iemīlēt un pieņemt sevi, bet arī novērtēt un atzīt par labu esam – tādu, kāda es esmu šodien.

Pēc šķiršanās es ne tikai izdzīvoju, bet sāku dzīvot. Noticēju, ka spēju tikt ar visu galā, ka varu lūgt palīdzību, ka man apkārt ir ļoti daudz izpalīdzīgu cilvēku, ka man ir lieliski draugi un fantastiski bērni. Izšķiroties esmu tikai ieguvusi un neko neesmu zaudējusi. Arī finansiālajā jomā esmu tikai ieguvēja. Šodien es joprojām esmu attiecībās ar "otru" vīrieti, kurš arī aizgāja no savām ilgstošajām attiecībām, lai būtu kopā ar mani. Mani bērni nevēlas apciemot tēti, bet visu laiku pavada kopā ar mani. Acīmredzot viņiem ir savi iemesli tā rīkoties, jo neesmu viņus nekādā veidā noskaņojusi pret bijušo vīru. Mani bērni redz mammu priecīgu, laimīgu, mīlošās attiecībās. Viņi redz, ka attiecības var būt arī absolūti citādākas, nekā viņi redzēja, augot "pilnā ģimenē".

Šodien esmu pārliecināta, ka es neko nevaru izdarīt pret Augstākā Spēka gribu. Ja man ir lemts šķirties, tad tas notiks, ja ir lemts būt kopā, tad tas notiks, neatkarīgi no tā, ko es darīšu vai nedarīšu. Es neko nevaru sačakarēt, ejot skaidrības ceļu un darbojoties ar Divpadsmit soļu programmu. Dzīvē nav garantiju, un neviens man neko nevar solīt, lai kā man gribētos. Taču man vairs nav tās paniskās, eksistenciālās bailes, ka es palikšu viena, ka mani pametīs. Nu labi – dažreiz ir, bet tikai dažreiz.

Es ticu, ka Augstākais Spēks zina labāk par mani, kas man ir nepieciešams, un ka Viņš man dos tieši to, ko man vajag. Galu galā, mana griba man ir zināma teju 40 gadus, un nevaru teikt, ka bija baigā leiputrija.

Ne mana, bet Tava griba lai notiek.

Ivita

Var taču vēl labāk!

AA biedrs stāsta, kāpēc visnopietnākie pārbaudījumi viņam ir tad, kad viss ir labi.

KĀ BIJA

Kad ienācu savā jaunajā dzīvoklī, tur viss bija tieši tā, kā biju iedomājies. Es vienmēr sapņoju kādreiz dzīvē noīrēt tieši šādu dzīvokli vecā koka mājā ar logiem uz sētas pusi, netālu no jūras. Desmit minūtes līdz darbam, piecas līdz foršam restorānam, kur sestdienas rītos var iet brokastīs, bet darbadienu vakaros dzert tēju un lasīt biezus romānus. Kad sāku dzīvi šajā pilsētā, zināju – es būšu laimīgs. Man beidzos viss ir – stabila skaidrība, pastāvīgs darbs, alga, iekrājumi, daudz brīva laika un tagad arī skaists dzīvoklis. Nesen dabūju sev svarīgu balvu par sasniegumiem jomā, kurā strādāju. Ko vēl var vēlēties? Varbūt vienīgi gultasveļu – nevis gaišu, bet tumšu.

No veikala atnācu pārguris. Izvēlēties gultasveļu nav viegls uzdevums. Turklāt jau uz ielas pamanīju, ka palags ir pustoni gaišāks par segas pārvalku. Tāds drīzāk tumši, tumši zils, nevis melns. Visu ceļu domāju, vai neatgriezties veikalā un nesamainīt to. No vienas puses – tas ir tikai palags, bet no otras – es iedomājos, kā celšos no rīta un katru reizi, atverot acis, domāšu par to, ka vajadzēja tomēr iet un mainīt. Katru rītu domāšu, ka šis pustonis mani sarūgtina. Kamēr prātoju, man atveda ledusskapi. Saliku tur pārtiku (visas burkas pēc krāsām un lieluma – harmonijai jābūt visur!) un ieslēdzu to. Ledusskapis sāka rūkt un trīcēt. Izklusējās drīzāk pēc veļas mašīnas. Es nobijos – tā kā virtuve ir savienota ar istabu, sanāk, ka man visu laiku nāksies dzirdēt šo briesmīgo troksni. “Tam droši vien jāiesilst,” nodomāju un aizgāju uz veikalu mainīt palagu.

Kad atgriezos, ledusskapis joprojām skaļi sarunājās ar manu dzīvokli. Tas turpinājās līdz pašam vakaram, bet naktī es nevarēju aizmigt, gūglēju visu par ledusskapjiem un sapratu, ka man vajag citu, daudz klusāku. Taču man negribējās iet uz veikalu un skaidroties, ja nu pārdevēja padomās, ka esmu vienkārši nedaudz traks. Mierināju sevi, ka pie visa taču var pierast. Tuvākajās pāris dienās apstaigāju kolēģus – gāju it kā ciemos, bet patiesībā centos paklausīties viņu ledusskapjus. Tie noteikti bija klusāki par manējo. Šad tad es uzdevu viņiem jautājumu – kā jums dzīvojas kopā ar ledusskapi, vai netraucē? Vēl dažas naktis es pavadīju dusmās uz ledusskapi, veikalu, likteni. Nedaudz iesmēju par epopeju ar palagiem (kā es varēju būt tik stulbs un sīkumains) un nolēmu ledusskapi tomēr mainīt.

Šeit nestāstīšu visu (kā es mainīju arī otro ledusskapi, jo nebija gana labs, kā es kļiedzu uz pārdēvēju, lai to vienkārši izvāc no mana dzīvokļa: “Man nevajag nekādu naudu atpakaļ, vienkārši savāciet, tas mani dzen izmisumā!”), jo pēc mēneša dzīve normalizējās (trešais ledusskapis bija ideāls partneris – kluss un pacietīgs). Es gulēju mierīgāk un varēju pieķerties jautājumam, kādu kalendāru labāk pielīmēt pie jaunā ledusskapja – ar dzīvniekiem vai augiem (dzīvnieki pārāk banāli, augi – pārāk krāsaini).

Atkal visu nestāstīšu, bet dvēseles miers drīz atkal mani pameta. Šoreiz mainīt situāciju kļuva daudz grūtāk, jo runa vairs nebija par lietām, bet gan par cilvēkiem. Mani sāka uztraukt, vai cilvēki nedomā kaut ko sliktu par mani. Visvieglākais ceļš bija piezvanīt un noskaidrot. Es varēju izlikties, ka zvanu tāpat vien, un pēc balss saprast, vai manas attiecības ar viņiem joprojām ir labas. Kad es apzvanīšu visus, beidzot varēšu nomierināties un baudīt dzīvi. Sarakstā bija pārsvarā kolēģi, jo man bija bail – ja viņi ir dusmīgi uz mani (iemeslu mana galva varēja izdomāt ļoti ātri), tad drīz man atņems visu – darbu, dzīvokli, pilsētu un manu mieru. Mieru, kura jau kādu laiku nebija.

Tas nebija viegls uzdevums, jo pēc katras sarunas mans saraksts ar cilvēkiem kļuva vēl garāks. Gluži kā kādreiz ar alkoholu – vajadzēja vēl un vēl, un katru reizi es sev solīju – šoreiz es varēšu apstāties un nomierināties. Bet apstājās es tikai dienā, kad kāda kolēģe necēla klausuli, neatbildēja uz manām ziņām un es gulēju zem segas, trīcēju un domāju, ka tūlīt nomiršu, ja viņa man neatzvanīs. Tas bija tīrs vājprāts, kas turpinājās vēl ļoti ilgi.

KAS NOTIKA

Man bija kauns kādam pastāstīt par šo visu. Man taču viss ir labi. Neviens nav nomiris, neviens nav mani pametis. Man joprojām ir darbs, nauda, dzīvoklis. Bet es nevaru iziet ārā no mājām, jo katru rītu atveru acis un domāju – es jūku prātā vai tomēr vēl ne? Es saņēmos izstāstīt šo visu savai anonīmajai māsai. Saņēmos paņemt kladi un rakstīt Ceturto soli. Saņēmos lūgties. Pateicoties māsai, es ieraudzīju to, ka neesmu skaidrā (fiziski esmu, bet mana uzvedība ir tīrs vājprāts). Es ieraudzīju, ka kļuvu apsēsts ar sevi, ar dvēseles mieru, ar klusumu savā galvā. Tā bija apsēstība, tikpat liela kā dzeršana vecajā dzīvē. Es cīnījos ar bailēm, cīnījos ar sliktām domām, cīnījos ar apsēstību, kas bija lielāka par mani.

Pateicoties atbalstam, sapratu, ka man vajag atgriezties programmā. Es biju aizmidzis tajā. Biju pārstājis aktīvi darboties, audzēt garīgumu un stiprināt savu apzināto kontaktu ar Augstāko Spēku, un Lielā grāmata brīdina, kas notiek tādos gadījumos. Kādā *online* sapulcē es atradu jaunu sponsoru. Kad pirmo reizi runājām, sapratu, cik patiesībā sen es biju atstājis novārtā atveseļošanos.

Mēs sākām ar pirmo soli. Atceros, kad tikko atnācu uz AA, es tiešām biju gatavs darīt visu, lai paliktu skaidrā. Tagad es atkal biju tajā punktā, kad biju gatavs darīt visu. Un es biju pārsteigts. Līdz tam domāju, ka mana problēma ir tajā, ka sen neesmu taisījis Devīto soli, kā arī Desmito un Vienpadsmito taisīju ļoti formāli. Taču atklāju, ka es gandrīz neko nezināju par pirmajiem trīs soļiem. Par to, kā mana slimība izpaužas skaidrībā, par to, ka tikai spēks, lielāks par mani, var man palīdzēt. Par to, ka manai dzīvei nav nekāda sakara ar to, kādas man ir attiecības ar citiem cilvēkiem (ko es visu laiku mēģināju uzlabot), ka mana skaidrība ir atkarīga tikai no tā, kādas ir manas attiecības ar Dievu. Es uzzināju, ka tad, kad es palīdzu citiem cilvēkiem, tad, kad es esmu noderīgs un nerūpējos tikai par saviem sīkajiem plāniem, Dievs rūpējas par mani.

Pateicoties sponsoram, Lielā grāmatā pagriezās pret mani ar jaunu saturu – izrādās tā grāmata ir nevis par dzeršanu, bet par skaidrību. Sponsors palīdzēja saprast, ka egoisms ir manā domāšanā: es domāju, ka visam jānotiek tā, kā es gribu, nevis pēc Augstākā Spēka plāna. Un, ja es nesaprotu šo plānu, es, izrādās, kļūstu negodīgs – jo domāju, ka zinu labāk par Dievu. Es agrāk pat iedomāties nevarēju, ka mans savtīgums ir ne tikai tad, kad es mērķtiecīgi manipulēju, bet tad, kad lietoju citus cilvēkus, lai uzlabotu savu garastāvokli vai dabūtu mieru. Un jebkuras manas bailes galu galā atduras pret manu egoismu un savtīgumu.

KĀ IR TAGAD

Divpadsmit soļi mani atkal padarīja par brīvu cilvēku. Šodien es nebaidos sajukt prātā. Es neesmu apsēsts ar dvēseles mieru. Es dzīvoju un vēroju sevi. Katru dienu redzu, kā slimība man liek meklēt vieglākus ceļus – negodīgus un savtīgus. Ja es pats nespēju to saskatīt, man palīdz sponsors. Tikai tad, kad es saprotu savas (un tikai savas) kļūdas, es varu tās atdot Dievam un atkal elpot. Tā saucamā Ceturtā soļa ceturtā sleja ir mans garīgais tilts pie Dieva.

Šobrīd ir pavasaris. Kādu dienu sēdējām ar kolēģiem parkā. Runājām, smējāmies. Es nodomāju – cik viegli ir dzīvot. Un es zinu, ka manā galvā joprojām dzīvo slimība, kas man saka: “Bet var taču vēl labāk? Dari kaut ko!”

G.

Dvēseles miera līmeņi

AA biedrs ar ilgstošu skaidrību stāsta, kā laika gaitā padziļinājusies viņa izpratne par dvēseles mieru un kādus instrumentus viņš pielieto tā sasniegšanai.

Vai es gribu izvēlēties būt par devīto vilni, kas apgāž burinieku, vai būt par pašu okeānu? Vai es vispār to varu izvēlēties? Mūsu lūgsnā ir atbilde. Es lūdzu būt par miera okeānu lietās, ko nevaru ietekmēt, un drosmi būt par spēcīgu vilni lietās, ko varu mainīt.

Par dvēseles mieru es domāju mazliet plašāk nekā lūgsnā, kurā mieru lūdzu tikai lietās, ko nespēju mainīt. Arī gadījumos, kad esmu kā bangojošs vilnis, man iekšēji būtu jāpaliek dziļā mierā, citādi savā patiesības pierādīšanā, dūsmās vai aktīvajā rīcībā nespēju sevi kontrolēt un tikai izgāžu pasākumu, nevis esmu bijis drosmīgs mainīt to, ko spēju.

Pēdējos dzerošās dzīves gados mans iekšējais stāvoklis bija raksturojams kā sabombardēta atkritumu izgāztuve. Šķebinoši, pretīgi un pilnīgi neiespējami tur patverties kam dzīvam. Es slāpu pēc miera. Tik ļoti, ka bieži ilgojos aiziet, aizmigt pavisam. Mierā, mūžīgā. Nekāda cita priekšstata par iekšējo mieru man toreiz nebija.

Kad biju nonācis savā galēji zemākajā punktā, iebrēcās izdzīvošanas instinkts, un es biju spiests pieņemt lēmumu, kurš brieda gandrīz desmit gadus, tas ir, tik ilgi, kopš biju sapratis, ka savu dzeršanu un dvēseles caureju ar gribasspēku apturēt nespēju. Lēmums nelietot alkoholu. Smagāka lēmuma manā dzīvē nav bijis. Tieši tāpēc tas kļuva par manas dzīves svarīgāko notikumu. Jau pēc dienām trim tiku atalgots. Pamodos ar neparastu sajūtu, kuru sākumā neatpazinu. Man negribējās dzert! Tieksme, ar kuru gadu gadiem biju modies, bija pazudusi! Piecēlos ar dīvainu sajūtu, jo manā iekšējā pasaulē pēkšņi bija iestājies miers. Sirdsapziņa tīra, trauksme par savas eksistences bezjēdzību pazudusi. Tikai nelielas bažas, cik ilgi tas viss tā būs? Jautājums par to, no kurienes uzradās šis miers, radās stipri vēlāk. Atbildi izlasīju pēc desmit gadiem latviešu valodā iznākušajā grāmatā, "Anonīmo alkoholiķu" 5. nodaļas 58. lappusē, kur ir pateikts, kur to dvēseles mieru dod: "Kamēr mēs rīkojamies, kā, mūsaprāt, Viņš mums vēlējis un pazemīgi paļaujамies uz Viņu, Viņš dāvā mums spējas visas nelaimes uzņemt ar lēnprātību." Respektīvi, man tiek dāvināts dvēseles miers visu lietu pieņemšanai, ja spēju ļauties kam stiprākam par mani un attiecīgi arī rīkoties.

Katram ir savs priekšstats par dvēseles mieru un tā formulējums. Mainās arī mana izpratne par to. Ir vairāki līmeņi. Sākuma līmenī bija ļoti vienkārši, jo biju laimīgs tikai par to, ka nav tieksmes, ka šodien nedzeršu, ka šodien nekādas ziepes nesavārišu, ka manai dzīvei, iespējams, ir kaut kāda jēga. Šī sajūta bija ļoti trausla, un ilgi pa tik plānu ledu staigāt nevarētu.

Par laimi sapulcēs dzirdēju daudzas pieredzes ar tik atšķirīgajiem Augstākajiem Spēkiem, un mani beidzot atraisījās pateicīga paļāvība savam Augstākajam Spēkam, kuram sākumā biju ļāvies tikai bezcerīgā stāvokļa dēļ. Tas jau bija cita līmeņa dvēseles miers.

Tālāk savu liktenīgo lomu nospēlēja tik bieži pieminētais garīgais pārdzīvojums. Tas nāca lēni, nemanāmi, bet pamatīgi vairāku gadu procesā, kas Lielajā grāmatā nosaukts par "izglītojošo daudzveidību". Gluži vienkārši vienā brīdī atskārtu, ka mans skats uz dzīvi, mana iekšējā pasaule ir neatgriezeniski mainījusies un tas noticis, pateicoties vadībai un sadarbībai ar kādu, kurš ir ieņēmis stabilu vietu manā dzīvē un paliks tur vienmēr. Varbūt tieši šo sajūtu var saukt par dvēseles mieru?

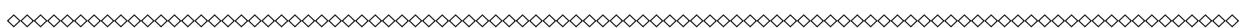
Vēl dziļāk tiku, izstaigājot Lielo grāmatu sponsora pavadībā. Pa ceļam ik pa brīdim pretim nāk apsolījumi! Piemēram, "tūkstošiem vīriešu un sieviešu atklāti paziņo, ka viņu dzīves un domāšanas veidā notikušas revolucionāras pārmaiņas..." ("Anonīmie alkoholiķi", 43. lpp.) vai "mēs iepazīsim jaunu brīvību un laimi" (Turpat, 72. lpp.). Sajūtot un apzinoties, ka tas varētu attiekties vai jau attiecas arī uz mani, dziļi jo dziļi ielija miers un rāma pārlicība, ka esmu iekļuvis īstajā dzīves plūsmā.

Nākamais solis noveda pie meditācijas. Un ar tās palīdzību jau pa tiešo var nokļūt telpā, kur mājo dvēseles miers, un man vien jāspēj to aicināt sev līdzī pasaulē, kurā pašreiz mitinos.

Tuvojoties savas būtības un sava Augstākā Spēka izpratnei, apzinos, cik daudz nezināmā un cik maz zināmā, bet ir totāls miers dvēselē, ka visi ceļi man vaļā un varu turpināt, kā esmu darījis jau no paša skaidrības sākuma. Šī sajūta līdzinās Lielās grāmatas nodaļā “Atrisinājums ir” rakstītajam: “Mēs atklājām svētlaimes pasauli un strauji pārcēlāmies esības ceturtajā dimensijā, par kuru agrāk pat nesapņojām.” (Turpat, 21.–22. lpp.)

Dvēseles miers nav svētsvinīga laimes baudīšana, rāma snauduļošana vai apmierināta dreifēšana pašpietiekamības jūrā. Man dvēseles miers nozīmē nevis to, ka nav problēmu un vētru, bet gan pārlicību par to, ka es tās spēšu atrisināt un pārvarēt, ja būšu skaidrā.

Arvīds, skaidrā 27 gadus



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

Noticēt, sajust un nest tālāk

Saruna par dvēseles mieru.

Kādas darbdienas vakarā mēs, četri "Vīnogas" redkolēģijas biedri – Zita, Maija, Oskars un Dmitrijs –, tiekamies tiešsaistē, lai parunātos par žurnāla mēneša tēmu "dvēseles miers". Diskusiju novadīt esam lūguši agrāko "Vīnogas" kolēģi Andri.

Andris: No vienas puses, dvēseles miers tāda izplatīta tēma katru dienu sapulcēs, no otras puses, uz šo tēmu var paskatīties ļoti dažādi, vispārīgi. Kad, Maija, mani uzaicināji vadīt šo diskusiju un es par to domāju, atcerējos spīkera Dona P. definīciju. Man patika viņa skaidrojums, ko nozīmē "serenity", "to be serene". Mūsu literatūrā šis termins tiek tulkots dažādi. Pirmais, kas man nāk prātā, ir mūsu lūgsna, kurā lūdzam dvēseles mieru pieņemt to, ko nespējam mainīt. Krievu versijā ir plašāks skaidrojums "dod man dvēseles mieru un prātu", tie jau ir divi vārdi un divi termini. Lielajā grāmatā arī parādās šis vārds "serenity" – 5. nodaļā, Ceturtajā solī, kur ir runa par bailēm, tur ir tāds teikums:

"Mēs esam šajā pasaulē, lai spēlētu Viņa norādīto lomu. Kamēr mēs paļaujamies uz Viņu, Viņš dāvā mums spēju visas nelaimes uzņemt ar lēnprātību." ("Anonīmie alkoholiķi", 58. lpp.)

Lūk, te ir lietots vārds "lēnprātība". Atgriežoties pie tā, ko tad es dzirdēju spīkera teiktajā, viņš raksturoja, ka dvēseles miers, lēnprātība izpaužas kā domu un rīcības skaidrība, tīrība. Mērķis, stāvoklis, uz ko es tiecos, kuru es lūdzu. Šis stāvoklis, iespējams, ne vienmēr ir mierīgs, emocionāli var būt pat ļoti nemierīgs, taču tas ir stāvoklis, kurā manas domas ir skaidras un tīras. Lai kā es emocionāli justos, zinu, kā man ir jārikojas tālāk, kaut kāda motīvu tīrība un tālākās izpratnes skaidrība.

Kad es domāju par šo stāvokli "būt dvēseles mierā", es atceros Vienpadsmito soli. Mums tiek ieteikts no rīta, pēc pamošanās, kādu brīdi padomāt, pamedītēt par priekšā stāvošo dienu. Un, lai šīs pārdomas un meditācija būtu konstruktīvas, mums tiek piedāvāts, es tagad citēju: "Pirms sākam, mēs lūdzam Dievu vadīt mūsu domas, sevišķi lūdzam Dievu pasargāt no sevis žēlošanas, negodīguma un savtīguma. Pie šiem nosacījumiem mēs varam ar pārliecību paļauties uz mūsu prāta spējām, jo Dievs mums tās ir devis, lai mēs tās izmantotu. Mūsu domu dzīve pacelsies augstākā līmenī, ja tā būs brīva no nepareiziem motīviem." (Turpat, 74. lpp.)

Kāds ir jūsu redzējums – vai dvēseles miers nav brīvība no nepareiziem motīviem? Es esmu dvēseles mierā, kad manī nav sevis žēlošanas, negodīgu un savtīgu domu, vai es mēģinu no tām izvairīties, neskatoties uz to, kāds ir mans emocionālais stāvoklis.

Oskars: Man jādomā par šādu interpretāciju. Nav tā, ka es piekristu vai ka man būtu konflikts, bet nebiju dzirdējis šādu skaidrojumu. Kamēr Andris skaidroja un citēja, es, savukārt, iedomājos par savu sākumu AA. Kad pirmā krīze, tas posms, kad jāattur sevi no iedzeršanas, bija garām, kad biju pāri tieksmei, tad dvēseles miers bija sajūta, pēc kuras dzinos. Ja cilvēki man jautā, kas ir mans galvenais mērķis dzīvē, tas ir dvēseles miers. Pats nevaru sev nodefinēt, kas ir dvēseles miers, un es to nesaku diskusijas pēc. Es gan cilvēkiem AA, gan ārpus, darbā, pieminu to, ka negribu iesaistīties tādos projektos, kas man izklausās pārāk sarežģīti, jo vienīgais, ko patiesi meklēju, ir dvēseles miers.

Dmitrijs: Parasti diskusijās jūtu dvēseles nemieru, jo štukoju, ko es varētu pateikt, lai tas būtu forši, pareizi un es varētu iepatīties. Tas zināmā mērā saskan ar Andra teikto par domu brīvību no savtīgiem motīviem. AA es vairāk jūtu dvēseles mieru, jo tur es mazāk gribu kādam izpatikt, nevajag būt pareizam, nav jādomā, kā izteikties profesionāli. Man šķiet ļoti derīga doma, ka dvēseles miers var būt ne tikai stāvoklis, kad es neko nejūtu, kad mani nekas neuztrauc. Agrāk ar to asociēju dvēseles mieru, bet tagad es to drīzāk saistu ar pazemību. Jau ilgāku laiku es, skaitot lūgsnu, lūdzot dvēseles mieru, lūdzu pazemību pieņemt kaut kādas lietas. Man šķiet, arī "12 un 12" (grāmatā "Divpadsmit soļi un divpadsmit tradīcijas" – red.) pazemība ir pieminēta kā sāpīga nepieciešamība sākumā un vēlāk – kā zāles pret jebkādu sāpi.

Otra lieta, par ko aizdomājos, dvēseles miera lūgšanā secība ir tieši tāda – es neprasu kaut ko, lai dabūtu dvēseles mieru, es prasu dvēseles mieru, lai pēc tam kaut ko dabūtu. Varbūt “dabūtu” nav īstais vārds. Salīdzinoši nesen sāku skatīties uz programmu nevis kā uz pašmērķi, kur lūdzu dvēseles mieru, lai man būtu labi, bet es to lūdzu, lai spētu pieņemt šo pasauli, realitāti un, ideālajā gadījumā, lai es varu būt noderīgs Dievam un citiem alkoholiķiem, lai es varu palīdzēt tiem, kas joprojām cieš. Kad es skatos uz dvēseles mieru kā uz instrumentu, nevis mērķi, tas man palīdz saprast, ka tas nav kaut kāda pašvērtība. Bet agrāk tieši tā arī bija, visvairāk no AA un programmas es gaidīju dvēseles mieru (kā pašvērtību).

Zita: Klausoties es arī mēģināju saprast, kad tad es pieķeros, sadzirdēju šos vārdus “dvēseles miers”? Atceros, cik ļoti pazaudējusies, trauksmaina un bardakaina es atnācu uz AA. Un, kad biju beigusi mocīties ar saviem nemitīgajiem norāvieniem, es izjutu patiešām fiziski sajūtamam miera sajūtu, kas man iestājās, kad iegāju sapulcē. Tur, ārpusē, bija nemiers, manī iekšā bija nemiers, bet, ienākot sapulcē, tas mainījās. Un šāda sajūta man bija kaut kas jauns, tādu sajūtu līdz tam nebiju piedzīvojusi. Bija gan trauksme, gan prieki, gan bēdas, bet ne dvēseles miers.

Maija: Nepareizie motīvi noteikti nav tas, ar ko es sāku domāt par šo tematu, bet pilnīgi noteikti jāatzīst, ka tiem ir ļoti ciešas saiknes. Bet es sākšu no citas puses. Manās sajūtās un manā izpratnē dvēseles miers ir garīgs termins, tas nav konstants, jo es varu būt emocionālā līmenī arī nemierīga, bet man viņš ir piemītošs. Man nebija tā, ka, atnākot uz AA un sākot strādāt ar programmu, es cerēju iegūt dvēseles mieru. Drīzāk dvēseles miers man sāka parādīties jau kādu laiku pirms es atnācu uz AA, iespējams, tas man pat atļāva atnākt uz AA. Es to saistu ar apzināšanos, ka es neesmu tā, kas vada, kas kontrolē. Man vistiešākā veidā dvēseles miers ir saistīts ar Augstāko Spēku, tādu kā izešanu no sava ego. Grūti pateikt, kādā veidā man tas parādījās, bet tas bija caur cerību, caur gaišu stariņu, kas parādās tumšā naktī, haosā, kurā biju un kur nejutu vispār nekādu dvēseles mieru. Bija tikai nemitīgs iekšējas panikas stāvoklis, bezjēdzības stāvoklis, pazaudētības stāvoklis, kur pēkšņi parādījās iracionālā sajūta, ka būs labi. Tas brīdis, neilgi pirms es atnācu uz AA, jā, tas bija kā blieziens, kā brīvlaišanas sajūta. Tālāk, kad jau sāku nākt uz sapulcēm, kad man jau ir pastāvīga skaidrība, tad tiešām parādās, ka nepareizie motīvi ir tie, kas dvēseles mieru čakarē.

Piekrītu, ka dvēseles mieram nav saistības ar to, vai man iet labi, vai man iet slikti. Jo brīžos, kad man ir bijis ļoti, ļoti slikti, man ir bijis tāds dvēseles miers... droši vien gan pēc tam, kad esmu izpērusies ar nepareizajiem motīviem. Ja skatos visu savu skaidrības posmu un salīdzinu ar to, kā bija pirms tam, tad man dvēseles miers visu laiku ir kaut kādā līmenī klātesošs. Ir emocionālie sabangojumi, bet nav panikas sajūtas, nav bezjēdzīguma sajūtas, kas bija dominējoša, nav sajūtas, ka viss sabruks. Līdz ar to es dvēseles mieru saistu ar pašlīdzi. Pat ja es rīkojos pēc nepareiziem motīviem, pat tad, ja man liekas, ka viss būs ļoti slikti un man uznāk tāda kā sadzīviska līmeņa panika, tomēr man aiz pleca ir sajūta, ka būs ok. To es varu saistīt tikai ar Augstākā Spēka klātbūtni.

Andris: Domāju, mums visiem ir pazīstams tas miers, kas ieplūst līdz ar pirmajiem dzērieniem. Tas nosacītais, bet reālais miers, kuru es arī gribēju, kurš man bija vajadzīgs. Kad atnācu uz AA, sapratu, ka miers man ir vajadzīgs, bet, ja es tagad nedzeršu, no kā varētu nākt šī sajūta? Tāpēc parunāsim par šaubām. Kad atgriezos AA, mani kādu laiku pavadīja šaubas – vai es piedzīvošu tādas laimes brīžus, miera brīžus, kā tos, kurus pieredzēju agrāk, kad vēl dzēru. Šīs šaubas mani darīja bailīgu, jo es negribu atgriezties pie dzeršanas, bet – vai programma man spēs iedot kaut ko, kas ir vismaz līdzvērtīgs? Un tad es klausījos sapulcēs un dzirdēju, ka tas, ko cilvēki piedzīvo skaidrībā, ir daudz labāks par to ķīmiski izraisīto mieru. Gribēju, lai tā ir, bet šaubījos un biju ļoti skeptisks, jo es, protams, nesapratu, no kurienes tas miers varētu nākt. Aicinu jūs padalīties, vai jums bija šaubas, ka programma spēj sniegt tādu gandarījumu, laimi? Varbūt ir kāds konkrēts gadījums, kad jūs sākat noticēt, ka skaidrībā ir iespējams piedzīvot kaut ko skaistāku, dziļāku.

Dmitrijs: Paldies, tik labs jautājums! Labi atceros, ka dvēseles mieru sajūtu uzreiz pirmajā sapulcē, kad pateicu, ka esmu alkoholiķis, kad dzirdēju, ka pārējie arī ir alkoholiķi. Kad pirmo reizi skaidrā to pateicu pavisam nopietni. Un es sapratu, ka esmu slims cilvēks, nevis slikts cilvēks, kā man pirms tam likās. Es sajūtu nereālu dvēseles mieru pirmajā sapulcē.

Otrā reize man bija, kad jau kādu laiku biju skaidrā. Atceros, ka braucu mašīnā un man pēkšņi uznāca sajūta, ka viss ir tā kā vajag, ka man varbūt nav kaut kā, ko es gribētu, bet šobrīd viss ir tā kā vajag, un tā ir tik kosmiska sajūta. Tik patiesa. Tā ir daudz lielāka nekā kādreiz ar alkoholu. Atceros, ka sāku reāli lūgties un raudāt, un es teicu Dievam, ka paldies, man ir viss un es neko negribu. Šis ir mirklis, kad es neko negribu. Man ir viss. Es esmu laimīgs. Nebija arī nekāda ārēja notikuma, kas mani tā iedvesmotu, vienkārši tā, no nulles. Te jāpiebilst, ka neilgi pēc tam es sasītu mašīnu, bet es to kaut kā veselīgi uztvēru.

Trešā lieta, es joprojām to mēdzu piedzīvot no rītiem, kad skaitu rīta lūgšanu un saku Dievam, ka atdodu sevi viņam, es bieži vien pasaku arī kaut kādas konkrētas lietas. Piemēram, ja pasaku, ka atdodu viņam savu karjeru, jūtu, ka atbrīvojos. Vai, ja pasaku, ka atdodu savu pašvērtējumu (kad Ceturtajā solī, trešajā slejā, man visu laiku jāraksta savs pašvērtējums), tajā brīdī jūtu pilnīgu dvēseles mieru.

Un ceturtā lieta. Es ik pa laikam to sajūtu sapulcēs, pat *online* sapulcēs. Ne tikai tāpēc, ka esmu starp savējiem, bet tāpēc, ka atceros, kas es esmu. Es atceros, ka visas lietas, kas mani var kaitināt, ir tāpēc, ka tas ir manā galvā. Alkoholika domāšana, tā ir tikai mana reakcija uz lietām, un šai pasaulei varbūt nav ne vainas, tā ir mana sagrozītā, slimā domāšana. Kad es to atceros, man paliek tiešām labāk.

Oskars: Nezinu, vai tas bija dvēseles miers, ko sajūtu pirmajā sapulcē, bet AA rozā brillēs man parādījās jau no pirmās sapulces. Es gribēju to, kas ir cilvēkiem, kurus dzirdēju pirmajā sapulcē un arī vēlāk. Tas savā ziņā šķita kā tāds dvēseles miers – pieņemšana, spēja runāt par traģiskām dzīves lietām un pēc tam būt tik normāliem. Man to gribējās.

Vēlos minēt pirmo reizi, kad man nostrādāja dvēseles miera lūgšana. Pārstājot dzert, kļuva īpaši nervozs braucējs pie stūres. Biju bieži vadījis mašīnu ar tādu “vakar dzēru, drīz atkal dzeršu” atbalsta sistēmu un, kad tā man tika noņemta, tad viena no lietām, kurā visvairāk izpaudās mans nenormālisms, bija pie stūres. Jau skaidrā esot, mēdzu sekot ar auto cilvēkiem, kas man, piemēram, nogrieza ceļu, piebrauca par strauju priekšā. Kādā no tādām reizēm es skaļi mašīnā vairākas reizes noskaitīju dvēseles miera lūgšanu un... nekas... vienkārši jābrauc tālāk. Tas nostrādāja.

Otrā reize, es to saucu par Dieva momentu, bija pirmajā skaidrības gadā. Biju atbraucis uz Latviju un lēnām gāju mājās no sapulces pāri Vanšu tiltam, it kā nekas īpašs nebija noticis, bet – man pat grūti vārdos izskaidrot – vienkārši viss bija salicis savās vietās. Es pat neteiktu, ka biju laimīgs. Viss bija tā, kā tam jābūt. Man neko nevajadzēja, nekam arī nebija jānotiek. Es tajā laikā vēl smēķēju un nodomāju – jāapsēžas Kronvalda parkā, jāuzsmēķē un jāsaprot, ko es tikko piedzīvoju. Izvilku cigareti un sapratu – priekš kam es smēķēju? Un atstāju paciņu. Es neatmetu smēķēšanu tajā dienā, bet gribu raksturot, ka tajā brīdī man nevajadzēja arī to. Cigarete tikai traucēja momentam. Arī kādā laivu braucienā, kad es slīdēju laivā pa Gauju, sajūtu ko līdzīgu – cik viss ir vienkārši perfekti.

Es ļoti slikti pārdzīvoju šķiršanās no mīļotajām sievietēm, un tagad, skaidrības laikā, man bija tāda pašķiršanās – man tuvais cilvēks nolēma, ka nevar man piedāvāt to, ko vēlos, un labāk pārtraucam vispār. Parasti šķiršanos ārkārtīgi smagi pārdzīvoju, ļoti grūti man ir. Es reti pieķeros cilvēkam, bet, ja to daru, tad atstumtība mani parasti sagrauj. Bet šoreiz – jā, es nebiju priecīgs, bet es pārdzīvoju to tik viegli, neko neforsēju. Un beigās, tagad, mēs dzīvojam kopā, un viss izrādījās citādāk. Šis ir mans trešais piemērs, kad dvēseles miers ir ilglaicīgs un pamatīgs, lai gan neatklājas tādā ikdienišķā “ak, cik viss ir skaisti”.

Maija: Man nebija šaubu skaidrības sākumā, man laikam ir tas, ko var saukt par vieglo skaidrību. Šķiet, es caur alkoholu arī mazāk meklēju dvēseles mieru (man vispār tas koncepts nebija skaidrs), es drīzāk meklēju aizmirstību. Šaubu moments vispār ir ļoti interesanta tēma un arī tieši dvēseles miera kontekstā, bet man tas sasaucas ar nepareizajiem motīviem, jo par to gan es esmu šaubījusies – par programmas būtību. Jā, es nācu ar sajūtu – es ņemu programmu pretim, es to visu gribu. Bet es, protams, to pārinterpretēju tā, kā esmu ieradusi domāt par pasauli un domāt par sevi. Man lielākais šaubu moments, kas visvairāk iedragāja dvēseles mieru skaidrības laikā, bija par to, ka tā ir programma, kurā jādomā, ko es dodu citiem. Kā man tagad ņemties ap sevi un savām emocijām? Es ar citu instrumentu

palīdzību mēģināju ņemties ap sevi un arī AA programmu izmantot vairāk egocentriskā veidā. Tas, ko piedzīvoju, bija pilnīgs dvēseles nemiers, trauksmais un nelāgs periods, kuram man pilnīgi noteikti bija jāiziet cauri, lai saprastu un pieņemtu kaut kādas lietas. Pieņemšana caur savu pieredzi. Līdzīgs process kā attiecībā uz alkoholu. Emocionālā neskaidrība kā dzeršana.

Zita: Ilgu laiku nemaz nezināju, ko dvēseles miers nozīmē, tāpēc man nebija šaubu, es neko negaidīju. Es arī AA ienācu, vismaz pusotru gadu mokoties ar savu iedomību, ego, paviršību un citām lietām, līdz ar to man bija pietiekoši ilgs laiks, lai savas šaubas izspēlētu, cik vien reizes gribēju, un attiecīgi tikpat reizes nogāzties, cik nu zemu var. Spilgtāko atmiņu par dvēseles miera sajūtu es atceros, šķiet, no trešā skaidrības gada. Man bija šķiršanās no ilglaicīgām attiecībām, tas aizskāra visas manas drošības sfēras – īpašums, bērni, kuri rēķinās ar šīm attiecībām, un vēl. Es vispār nekad nebiju sakarīgi izšķīrusies no attiecībām. Tas bija grūts periods – negulētas naktis, zvani sponsorei, skaitīju un skaitīju dvēseles miera lūgšanu. Nekas nelīdzēja, bet man pienāca zvans, ka viens no mūsējiem ir sācis dzert, un es pie viņa aizbraucu. Un tā es biju savā šķiršanās procesā, bet šim mūsējam bija dzeršanas process, kurā es ik pa laikam aizbraucu, lai saprastu, kad viņš būs gatavs nokāpt un doties uz sapulci. Un katru reizi pēc šīs tikšanās es sajūtu milzīgu pateicību un dvēseles mieru. Es sapratu, ka manas sāpes, problēmas, sajūtas es atdošu Augstākā Spēka rokās, ka man palīdzēs. Ka es pareizi daru, ka pārtraucu šīs attiecības. Ka tas, ka man sāp, arī ir ok. Un, lai arī man turpināja uznākt bailes, nedrošība un sāpes, es sajūtu, kā manī ielīst tas lielais miers.

Un citās situācijās man palīdz skaļi skaitīt, piemēram, braucot ar mašīnu, mūsu dvēseles miera lūgšanu.

Maija: Es vēl atcerējos no skaidrības paša sākuma kādu situāciju, kas man iedeva lielu atvieglojumu un dvēseles mieru. Man vienmēr bija sajūta, ka dzīvē kaut kas noteikti jāsasniedz. Man nebija ne jausmas – kas, bet es dzēru un mētājos caur murgiem, ka esmu pilnīgs mēsls vai ka esmu ģēnijs, man noteikti ir jāatrod tā sava ģenialitāte un jāizdara tas un tas. Tajā brīdī, kad apstājos, vairs nelietoju alkoholu un atnācu uz AA, man bija tāda kā brīvlaišanas sajūta. Es sev pateicu, ka man vispār nekas nav jāsasniedz. Ja es pirms tam nevarēju saprast, ar ko man ir jāsalīdzinās, tad pēcāk sapratu – es esmu alkoholiķe, man bija jānomirst. Un tas, ka es vispār dzīvoju, ir nenormāls sasniegums. Protams, man tas ik pa laikam tagad aizmirstas, gribas visu ko sasniegt, bet būtībā es tomēr to atceros. Ka man ir iedots daudz vairāk, neko nedarot.

Andris: Noslēgumā lūgšu jūs iedomāties tādu scenāriju. Jūs esat atnākuši pie cilvēka, kurš ir sliktā stāvoklī, iespējams, pat izdarīs kaut ko traku sev. Jūs gribat palīdzēt. Šis cilvēks saka – es negribu tevī klausīties, esmu bijis uz jūsu sapulcēm, esmu dzirdējis par jūsu soļiem, esmu lasījis jūsu grāmatu, bet man ir ļoti slikti, man nav nekāda miera, es nesaprotu, kā to iegūt, to slaveno mieru, par ko jūs te runājat. Iedomājieties šo situāciju – jūs nevarat viņu apsēdināt un izrunāties, jums nav laika lietot skaistus vārdus un svešvārdus, jums ir minūte laika atbildēt uz konkrētu jautājumu: “Kas man ir jādara, lai es sasniegtu šo jūsu slaveno dvēseles mieru?”

Sarunas dalībnieki vienojas par piecu minūšu pauzi, lai apdomātu atbildes. Kad visi atgriezušies, Andris pēc kārtas aicina izteikties.

Zita: Man šķiet, ka es viņu apskautu, pat ja viņš negribētu. Un es teiktu, ka saprotu, ka situācija ir bezcerīga, ka nav nekādas izejas, bet es esmu šeit, man arī bija tāda situācija, es esmu blakus, un manī tagad ir miers.

Oskars: Atmet visas savas vecās domas, paņem sponsoru, izdari visu, ko viņš tev liek, un dod sev vienu mēnesi laika. Atmet visas savas vecās domas, jo tas ir tas, kas ir novedis tevi šajā situācijā. Vienīgais, kas tevi var izvest no šīs situācijas, ir kāds cits, nevis tu pats. Mana pieredze ir, ka tas ir sponsors, kas var palīdzēt.

Dmitrijs: Es droši vien ātri palūgtos. Es nekad nezinu, ko darīt šādās situācijās. Mēģinātu darīt kaut ko, kas uz mani iedarbojās. Pirmkārt, es pateiktu, ka es zinu, ka tu domā, ka cerību nav, jo es arī tā kādreiz domāju. Otra lieta, ko teiktu, ka, iespējams, tu vari vēl mēģināt pacīnīties, bet, ja tu jūti, ka tev vajag palīdzību, tad te mēs esam. Tas nostrādāja uz mani, ka man atļāva pacīnīties un pašam saprast, ka es esmu zaudējis.

Maija: Es teiktu, ka vistumšākais ir pirms rītausmas un ka es nezinu citu ceļu kā absolūti galēju padošanos. Es esmu piedzīvojusi, kā tas strādā man. Esmu redzējusi, kā tas neticamos veidos strādā citiem. Un esmu redzējusi, kā cilvēki, kas slimo ar mūsu slimību, iegūst mieru tikai tad, kad jau ir nomiruši. Galēja padošanās.

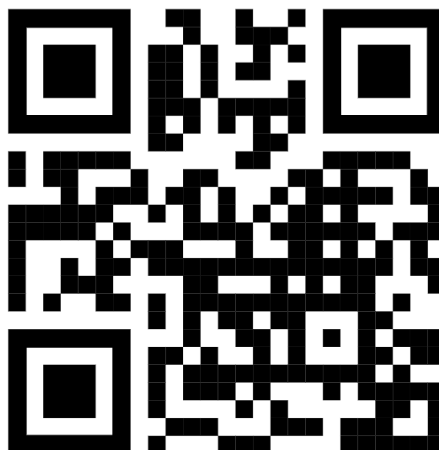
Dmitrijs: Un ko tu, Andri, teiktu?

Andris apdomājas.

Andris: Es teiktu – lūdzies. Vienalga – tam, kam tu tici, vai tam, kam tu netici.



LASI!



Katru mēnesi jauni raksti 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
29631741 (Maija)

Kasieru stāsti

Ko kalpošana par grupas kasieri deva manai skaidrībai?

Samērojot savas stiprās un vājās puses, varu teikt, ka man labāk padodas uzdevumi, kas saistīti ar vārdiem nekā ar skaitļiem. Tāpēc savā mājas grupā jau diezgan ātri un ar prieku sāku kalpot par sapulces vadītāju. Kad skaidrība bija ap gadu, nokalpoju arī vienu termiņu par grupas vecāko. Sevišķi man patika vēl viena kalpošana – būt par literatūras pārzini. Mani uzdevumi bija doties uz AA biroju, lai papildinātu grāmatu krājumus, turēt tos kārtībā, ik pa laikam informēt grupu, kāda literatūra mums ir un kāpēc to vērts izlasīt.

Taču es vienmēr apbrīnoju, ka kāds bija ar mieru būt par grupas kasieri. Mani biedēja nauda, biedēja skaitīšana un rēķināšana un likās, ja man liktu par to rūpēties, nekādā gadījumā gali neietu kopā ar galiem...

Tomēr pienāca brīdis, kad manā mājas grupā nebija neviena, kas varētu kasiera kalpošanu uzņemt. Šķiet, runa bija par dažiem mēnešiem, pēc kuriem nākamais cilvēks būs gatavs, taču ko darīt tagad?! Smagu sirdi cēlu roku un teicu – ja citu variantu nav, uz šiem mēnešiem mēģināšu to darīt, tikai, lūdzu, nesakiet, ka esmu kasiere! Sauciet mani par kasiera aizvietotāju! Tāds pagaidu statuss vismaz nedaudz nomierina.

Tolaik vēl nebija tik ierasta lieta rīkoties ar interneta banku, visa grupas finanšu aprīte notika skaidrā naudā. Tātad manā rīcībā, neskaitot dažas papīra naudaszīmes, bija vairākas saujas metāla monētu. Domāju – kur tās uzglabāt? Izšķīros par burku, jo tur vietas vajadzētu pietikt. Katru reizi pēc sapulces savu krājumu pārskaitīju. Reizēm sakrita, reizēm – nē. Skaitīju atkal un atkal no jauna. Katru reizi ņēmu savu burku arī līdz uz sapulci. Ejot tā mugursomā šķindēja uz katra soļa – drinn, drinn, drinn. Jutos, it kā nestu ne sevišķi patīkamu nastu. Kad bija pagājuši “aizvietotāja mēneši” un nākamais “īstais” kasieris varēja pārņemt šo saimniecību, sajutu lielu atvieglojumu. Tiku vaļā no savas “drinn, drinn” burkas, un beigu beigās arī visi skaitļi sakrita. Ufff!

Tobrīd domāju, ka šo kalpošanu gan nekad vairs neuzņemšos. Ir taču tik daudz citu veidu, kā varu būt noderīga AA! Tomēr, izrādās, ilgāku laiku dzīvojot skaidrā, daudz kas mainās cilvēka personībā, uztverē, attiekmē pret lietām un pat spējās. Pēc vairākiem gadiem, nu jau citā grupā, atbrīvojās kasiere vakance. Un es sajutu, ka gribu to pamēģināt! Man likās, ka ar šo kalpošanu es varētu kaut ko iemācīties, apgūt prasmes, jā, un, protams, būt noderīga grupai. Ar nelielu satraukumu cēlu roku – vēlētos kalpot par kasieri!

Šoreiz manam amatam bija inovatīvi aprīkojumi: iepriekšējās kasieres jau bija uztaisījušas ekseļa lapu, kurā algoritms pats veica aprēķinus, man bija tikai jāievada summas. Kā arī maksājumi pārsvarā bija jāveic internetbankā, tāpēc maksāju no sava konta un attiecīgo summu monētās no grupas krājuma iepludināju savā saimniecībā. Šoreiz neizmantoju burku, bet lielu naudas maku, un katru reizi neņēmu to līdz uz sapulci, jo nebija nervozās sajūtas, ka kaut kas nav kārtībā, kaut kas nesakrīt. Viss sakrita, un tas radīja labu sajūtu un gandarījumu par šo kalpošanu! Sirdsapziņas sapulcēs ar atbildības sajūtu ziņoju par grupas finansiālo situāciju. Piepildījās arī tas, ko biju dzirdējusi no AA biedriem kā savdabīgu ticējumu, – kļuvu pārlicinātāka un atbildīgāka, arī rīkojoties ar savām personīgajām finansēm. Ar prieku nokalpoju pat divus termiņus un labā kārtībā nodevu saimniecību nākamajai kasierei.

Tā kasiera amats kalpoja arī man – kā savdabīgs ceļa rādītājs, ka Augstākais Spēks man palīdz pamazām atviesoties un pieaugt, nomierināties un iemācīties ne vien lasīt, rakstīt un runāt, bet arī rēķināt!

Zelda

Kalpošana par kasieri kļuva par vēl vienu kalpošanu, kas lielā mērā man sniedza jaunu garīgo pieredzi. Es vienmēr baidījos no atbildības par citu cilvēku naudu un pat par savu naudu, centos izvairīties no visiem iespējamiem aprēķiniem un skaitļiem. Viena no manām lielākajām bailēm, kuras izrakstīju Ceturtajā solī, bija tieši bailes pazaudēt citu cilvēku naudu, tāpēc pirms programmas es centīgi izvairījos no situācijām, kurās man bija jāpārvalda naudas lietas.

Kad mājas grupas sekretāre lūdza mani uzņemties šo kalpošanu, mana pirmā reakcija bija noliegums, bet pēc sava sponsora norādījumiem es ieturēju pauzi, lai lūgtos. Manī dzima intuitīva atziņa, ka man vienkārši ir jābūt kasierai un tādējādi jākalpo savai grupai un atvēršanās procesam.

Pateicoties šai aktivitātei un AA kolēģu palīdzībai, es sapratu, ka manas bailes ir pazudušas un manas attiecības ar naudu ir mainījušās: mani vairs nebiedē tabulas un skaitļi, atskaites un darba sanāksmes. Programmā es redzu, ka mana atbildība pieaug, un es redzu, ka es pati pieaugu, izmantojot tās instrumentus un garīgos principus. Šī kalpošanas pieredze palīdz man veidot jaunas dzīves aprises, kas man nebija raksturīgas, pirms izgāju soļus.

Aleksandra



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

Sarkanais pavediens

“Ziniet, alkoholisma sistie, slimība mūs padara vienādus, bet atveseļojoties kļūstam neatkārtojami!” saka alkoholiķe ar 25 gadu skaidrību.

AA uzmeklēju, atnācu pati, kā teikt, cilvēks no ielas. Visādi izmēģinājusies atmest dzeršanu, biju galīgi bezspēcīga alkohola priekšā. Palikt skaidrā – tā nebija vēlēšanās, tas bija izmisums! Dzīve neizdevās, laimes meklējumos biju aplauzusies.

Pirms atnācu uz AA, nezināju, ka esmu alkoholiķe. Ar draudzeni smiedamās saucām sevi par dzērājām! Sešpadsmit gadu vecumā piedzīvoju alkohola eiforiju un iemīlējos tajā. Daudzas lietas šmīgā sanāca labāk nekā skaidrā – komunicēt, iepazīties, mīlēties, strādāt, atpūsties. Nodzēros strauji.

Laikam ejot, dzert kļuva aizvien grūtāk. Bezfilmas, pohas, morālie... Radās vēlme kontrolēt dzeršanu, vēlāk arī atmest pavisam. “Turējos” vairākus mēnešus, mēģināju cīnīties ar sevi un pasauli. Nekas prātīgs nesanāca, ātri vien norāvos. Dariju visu iespējamo, neiespējamo un smieklīgo. Ielipu arī mistikā, reliģijā, ezotērikā, taro un horoskopos... Riebīgs kokteilis novārgušajām smadzenēm. Māņticība jauca prātu, radīja trauksmi, bailes, nolemtību, neapjautu patiesību un arī negribēju redzēt to postu, kurā grimu.

Biju dzeroša vienpate, vientuļais vilks. Regulāri lietojot, nācās funkcionēt un rēķināt, lai šmīgas pietiktu arī uzlāpīties. Pieradu būt viena, nebaidīties, būt patstāvīga – loģiski, ja viss pa(..)irsts.

Pirms pašnāvības domāju, ka pilnīgi neko nevaru ietekmēt, mainīt – kā nolādēta. Dzīve – smaga nasta, tik daudz šaubu, nedrošības, augstas prasības pret sevi un gaidas no citiem. Jutos kā saskaldīta gabalos. Vīram vajadzēja sievieti, sievu. Bērnam – māti. Priekšniekam – darbinieci... Katrs gribēja daļu manis, lai “normāli” pildu savu lomu, bet ne visu kopumā (ar spītu un tarakāniem). Manis bija/ir daudz! Centos pielabināties, pirkt, pelnīt mīlestību, ne jau seksu, bet emocionālo tuvību, cieņu, draudzību... Nesanāca. Krīzē nevienam nebiju vajadzīga! Nepatiku sev. Vēlāk, soļus ejot, sapratu ka esmu vērtīga! Kļūstot svarīga un vajadzīga sev, arī citiem esmu interesanta, pieprasīta. Mācījos dot un arī saņemt.

Pašnāvībai gatavojos. Šī nebija fiksā ideja, bet vilkās pāris nedēļas Rīkojos mērķtiecīgi, plānoju. Labākās mantas pārdevu, pārējo atdevu vai izmetu. Sarakstīju tuviniekiem vēstules, lai poliči liktos mierā. Arī Dievam vēstuli. Zināju, ka daru lielu grēku. Būdamā ticīga, sapratu, ka uztiēpju Dievam savu gribu, tomēr cerēju uz Viņa žēlsirdību, sapratni un lūdzu: “Paņem pie Sevis!” Pieredzes nebija, samiksējot kopā nepareizos medikamentus, pielāvu liktenīgu kļūdu, pateicoties kurai šodien vēl esmu starp jums. Dīvaini, bet no visas šīs ņemšanās secināju, ka mammai nebija taisnība, jo plānot un novest lietas līdz galam es varu (savas kompetences robežās), drosme un mugurkauls man ir. Tā iepazīnu, uz ko esmu spējīga, – joki mazi, jābūt uzmanīgai. Atklāju, ka manī mīt tāds spēks un griba, kuru nevēlos lieki modināt, neizaicināt sevi principa pēc, lai neiznīcinātu visu. Vairs nedrīkstu būt tik bezatbildīga attiecībā pret sevi un citiem.

Pašnāvība neizdevās, atjēdzos no nemaņas, atvēru acis, lēnām apjautu, kas noticis... Neilgi pirms tam mans mīļotais vīrietis bija paziņojis, ka atgriezīsies pie savas bijušās (šķirtās) sievas, bērniem, mēģinās atjaunot ģimeni. Aleluja! Manī viss bija sabrucis, izdedzis. Atriebībā nolēmu, ka manu sasmakušo liķi atradīs viņa dzīvoklī. Zināju – neviena nebūs mājās vairākas dienas. Transā no apēstās zāļu kaudzes, kā pa miģlu ar taksi aizbraucu... Atmosfēra gandrīz paralizēta. Lēnām nāca sapratne, ka nav manā varā mirušo atdzīvināt, tāpat nav manā varā noteikt, vai nāve mani paņems vai nē. Tas bija skaudri! Vēl drusciņ un varēju palikt par dārzeni! Tajā brīdī man pielēca, ka ar mani vienmēr var notikt kaut kas vēl sliktāks, sāpīgāks, ar vēl smagākām fiziskām un garīgām ciešanām – dzīvai. Ka var neizdoties aiziet prom no visa

nāvē, mierā, nekurienē. Tā gulēju, domāju, atcerējos, analizēju un sapratu, ka manas dzīves lielākajām nelaimēm ir cieša saistība ar alkoholu. Sagribēju to mainīt, pat ja nezināju – kā.

Alkohols, sarkanais pavediens, vijās manā dzīvē cauri visam. Varbūt arī manis ieņemšanas brīdī tēvs bija iedzēris un māte arī. Stāstīja, ka tēvs dzēris daudz un bieži. Pilnīgi skaidrā nebija gandrīz nekad. Dzērumā ļoti agresīvs. Gribas domāt, ka viņš bija alkoholiķis. Biju vēl zīdains, kad vecāki izšķīrās. Pieaugušo alkohola lietošanas negatīvās sekas uz savas ādas biju izjutusi jau agrā bērnībā. Par to, ka kādreiz mans tēvs nodzēra visu, kāvās, sita sievu, patēvs sita un ienīda četrgadīgo mani, jo es taču biju tā nezvēra, tā dzērāja meita! Arī sveša alkoholisma sekas rullē!

Sapratu – jārikojas, bet nezināju – kā? Ko darīt, kur mukt? Nolēmu – “vienkārši” nedzeršu! Centos, bet nesanāca. Cēlos un kritu, dzēru gandrīz līdz komai. Bija traki! Apzinājos – eju bojā, ilgi neizvilkšu. Dzīvot es nepratu, dzert vairs nevarēju un nedzert arī nevarēju. Ķermenis sāka pagurt un atteikt. Palika tik ļoti sevis žēl... Man bija 29 gadi, bet dzīve jebkurā mirklī varēja beigties. Teiktu: nodzērās un nosprāga. Neviena vairs nebūtu vainīgs. Es ignorēju savas patiesās vajadzības. Svēti ticēju, ka vienīgā, īstā balva, kas man pienākas, ko alkstu un varu sev atļauties, ir alkohols. Šī pārlicība mani gandrīz nogalināja!

Viss, pietiek! Sapratu, ka ES vairs nemīlu alkoholu tik ļoti, lai būtu gatava mirt tā dēļ. Gribējās dzīvot un “pieklājīgāku” nāvi. Bija jāatrod risinājums! Samierinājos, ka saviem spēkiem netikšu galā, un gāju meklēt palīdzību. Tas bija grūti man – lepnajai.

Telefonu katalogā atradu atturībnieku biedrību “Ametists” un “Anonīmos alkoholiķus”. Atturībnieku biedrībā mani atšuva uzreiz. Pasākums esot tiem, kas nav nodzērušies un arī negrib... Mani pieņēma AA. Biju tik aizkustināta, kad aizdeva palasīt Lielo grāmatu, izturējās laipni, aprunājās. Sāku staigāt uz sapulcēm, gandrīz bankrotā – bez darba, dzīvojot pamestā avārijas mājā... Nedzerošie grupasbiedri iedrošināja, nomierināja, pieņēma – apjukušo dvēseli. Es ļoti gribēju nedzert! Izlasīju krieviski visas AA grāmatas un bukletus, ko varēja dabūt. Latviski nekas vēl nebija iztulkots. Noticēju AA un tam, ko viņi rakstīja. Sajutu, ka man ir paveicies, ka beidzot atradu reālu recepti!

Mana pirmā sapulce bija kurioza aizspriedumu, baiļu dēļ. Nākot uz AA, nezināju neko, pieļāvu, ka sekta. Nokāpu pagrabstāvā uz sapulci un bailīgi domāju: “Vai durvis slēgs ciet vai nē? Kāpēc logiem režģi priekšā? Vai šeit kaus melnu gaili? Jāsēž labāk tuvāk durvīm, lai ātri varu aizšmukt prom...” Nebija vairs daudz, ko zaudēt, bet smadzeņu gludinātāju nagos tomēr nokļūt negribējās.

Nedzēru, gāja raibi – uzrāvieni, tad mazāk priecīgi posmi, bet paliku skaidrā. Apmeklēju sapulces regulāri, pirmos divus gadus pēc kārtas – katru dienu! Palika daudz labāk, bet ne līdz galam, kaut kā trūka... Bija depresijas, ļodzījās ticība... Paveicās, jo aizbraucu darba meklējumos uz Londonu. Gāju uz vietējām AA sapulcēm, nosvinēju vienpadsmit skaidros gadus, satiku savu sponsori, strādāju ar programmu.

Lai veiktu Devīto soli, bija jāatgriežas Latvijā. Mocījos šaubās, vai izdosies tikt atpakaļ un pabeigt soļus, ceļam naudas nebija! Sponsore vienkārši pacēla acis pret debesīm un teica: “Paļaujies, Dievs visu sakārtos!” Tā arī notika! Atradās nauda, aizlidoju pie angļiem, pabeidzu vienpadsmit soļus, atbraucu atpakaļ uz Rīgu darīt Divpadsmito – jaunizceptā sponsore. Daži atceras laikus, kad te degu un cīnījos... Jau 14 gadus sponsorējot, pasoloju kopā ar vairāk nekā 60 cilvēkiem (alkoholiķiem, līdzatkarīgajiem, narkomāniem, divās valodās, abiem dzimumiem, vairākās valstīs un arī paralēlajās versijās).

Dzīve *pirms soļiem* un *ar soļiem* atšķiras. Ap 2009. gadu Latvijā jau aktīvi darbojās izcils kungs U., ar lielu pieredzi AA un soļu programmā, kurš radījis vairākas jauna formāta un kvalitātes AA grupas. Viņš toreiz jau sponsorēja! Es biju [Latvijā – red.] pirmā sieviete sponsore (cik man zināms), kurai ir sponsors, kurai ir sponsors, kurai ir sponsors... Sponsorēt ir darīt Divpadsmito soli! Esmu paklausīga programmai. Te man nav savu mērķu un ambīciju. Lai caur mani strādā Augstākais Spēks, esmu vienīgi instruments Viņa rokās, un es cenšos... Uzskatu, ka soļi ir neatsverami alkoholiķiem. Laipni lūdzu, lietojiet! Būt skaidrā tikai ar sapulcēm ir kā rakt grāvi ar tējkaroti, ja blakus stāv ekskavators! Pieņemu to, ko piedāvā AA, lai

atdzimtu jaunā kvalitātē. Ejot soļus, atrodu sevī problēmu iedīgļus un greizās pārlicības.

Daži jautā: “Kāpēc man jāiet soļi un jārakājas tajā pagātnē?” Atbildu: “AA nekas nav obligāts, bet silti ieteicams.” Ar pārbaudītu metodi parokoties pagātnē, var atrast nelaimju saknes, dziedināt diskomfortu, sāpes. Soļi ir tam, lai ekoloģiski atbrīvotos no liekā, traucējošā, greizā un tiktu uz priekšu. Man AA sapulces deva nedzeršanu, noņēma anestēziju – alkoholu, bet dziļumos gruzdēja “patiesie iemesli”, kas savulaik bija noveduši līdz slimībai – alkohola atkarībai. Īstās problēmas netika atraktas, nekas nekļuva līdz galam skaidrs. AA soļi iedeva jaunu saturu dzīvei. Lietojot šo algoritmu, vēroju nebeidzamu atveseļošanu un attīstību. Ejot soļus kopā ar tiem, kas patiesi vēlas, izdodas kvalitatīvi, estētiski, pa īstam atlabt. Soļošana ir savtīga, vislabākajā nozīmē, ja negribas atkrist atpakaļ trauksmē, bailēs, kompleksos, dzeršanas murgā. Sponsorēšana dāvā bagātību – pieredzi un laimi – būt noderīgai citiem. Savai alkoholiķes dvēselei, kura nestāv mierā, meklē atbildes un nerimstas, atradu ātrāko, efektīvāko, saudzīgāko, lētāko metodi, lai realizētu savu potenciālu, atveseļotos. AA ir Augstākā Spēka dāvana! Cik labi, ka tagad arī Latvijā ir sponsori un var iet soļus. Pirms gadiem tā nebija.

Brīdī, kad izvēlos dzīvot, pēkšņi kļūst svarīgs it viss – kur dzīvot, ar ko dzīvot, par ko dzīvot, kā dzīvot, kādēļ dzīvot... Saku sponsorējamajiem – vienpadsmit soļi nestrādā! Cikls ir Divpadsmit soļi! Sponsors – pieredzējis makšķernieks – palīdz sagatavot rīkus, iemāca visādus stiķus, rāda vietas, kur copē, bet zivis (skaidrību) sponsorējamajam būs jāmaksā pašam...

Ziniet, alkoholisma sistie, slimība mūs padara vienādus (arī pēc zīmoga uz sejas), bet atveseļojoties kļūstam neatkārtojami! Zinu, neesmu vientuļa, man ir radnieki visā pasaulē, kam uzvārds – alkoholiķis/-ķe. Šo radu ļoti daudz. Nav tā, ka visi man patīk un es visiem laba, AA ir liela ģimene, galvenais – jūtos tai piederīga. AA rūpējas par mani un pieņem manu pienesumu. Paldies jums katram par manu skaidrību!

Dzintra (atmetu 1998. gada 7. februārī)



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

RAKSTI!

Savu dzīvesstāstu
Pieredzes stāstu par dažādām tēmām

redakcija.vinoga@gmail.com
29631741 (Maija)

Paldies visiem autoriem, lasītājiem un klausītājiem!