ŽIVETI TREZNO

»…zdravljenje sestoji predvsem iz tega,
da ne začneš spet piti…«

Ameriško zdravstveno združenje

Alcoholics Anonymous World Services, Inc., New York
Svetovna služba Anonimnih alkoholikov, d.d. New York (1)

O naslovu…

Besedici »strezniti se« - kaj šele živeti trezno – so mnoge med nami ogorčile, ko smo jih slišali prvič. Čeprav smo »ga kar dobro tolkli«, se mnogim ni zdelo, da bi bili kdaj pijani. Prepričani smo bili, da o pijanosti pri nas ni ne duha ne sluha. Nismo se opotekali, nikoli nismo padli in jezik se nam ni zavozlaval; veliko je bilo tudi takšnih, ki niso bili nikoli nemarni. Zamudili niso niti enega delovnega dne. Nikoli niso imeli nobenega »karambola«, kaj šele, da bi jih zaradi pijanosti kdaj vtaknili v bolnišnico ali v zapor.

Poznali smo ljudi,ki »so ga pili« več od nas, pa tudi take, ki niso prenesli alkohola. Mi pa že nismo bili takšni. Zato se nam je predlog, da bi morali paziti, da »ostanemo trezni«, zdel žaljiv.

Misel na treznost je bila drastična – po nepotrebnem. Kakšno bi bilo potem življenje? Kozarec ali dva ob poslovnem kosilu ali pred večerjo ni nič takega. Vsak ima pravico, da se sprosti in si privošči dve pivi, preden se spravi spat.

Ko smo zvedeli nekaj dejstev o bolezni, ki se ji pravi alkoholizem, se je mnenje spremenilo. Odprle so se nam oči in zavedeli smo se, da za to boleznijo trpijo milijoni ljudi. Zdravstvena veda ne pojasnjuje »vzroka« zanjo. Strokovnjaki za alkoholizem trdijo, da problematičnega pivca pripelje v težave prav vsako pitje alkohola. Temelj našega okrevanja je zdržnost od pitja – to pomeni, da moramo biti vedno trezni. Poudariti je treba, da trezno življenje ni tako mračno, dolgočasno in neprijetno, kakor smo se bali. Začeli se ga bomo veseliti in bo veliko bolj vznemirljivo kot v pivskih časih. Pokazali vam bomo, kako.

Nekaj napotkov o tem, kako ŽIVETI TREZNO

Vsebina *Stran:*

1.	Kako uporabljati to knjižico	7
2.	Kako se ogniti prvemu kozarcu	10
3.	Načrt za današnjo rabo	11
4.	Zapomni si, da je alkoholizem neozdravljiva, napredujoča in pogubna bolezen	12
5.	Živi in pusti živeti	15
6.	Postanimo aktivni	17
7.	Molitev za sproščenost in njena raba	22
8.	Spreminjanje starih poti	23
9.	Pojejmo ali popijmo kaj - ponavadi kaj sladkega	25
10.	Telefonski pogovori	27
11.	Po pomoč k mentorju	28
12.	Privoščimo si dovolj počitka	31
13.	Lepo po vrsti	33
14.	Preženimo osamljenost	34
15.	Pozor pred jezo in zamero	37
16.	Bodimo dobri s seboj	40
17.	Pozor pred pretiranim veseljem	42
18.	Počasi se daleč pride	43
19.	Bodimo hvaležni	45
20.	Pijača se plača	49
21.	Ogibajmo se nevarnih zdravil in drog	50
22.	Izkoreninimo samopomilovanje	53
23.	Ko iščemo strokovno pomoč	55
24.	Krmarimo stran od čustvenih zapletanj	57
25.	Kako se izmuzniti ″čeju″	59
26.	Previdnost v družbi, kjer se pije	61
27.	Ne oklepajmo se nekdanjih predstav	66
28.	Kako brati sporočila AA	70
29.	Udeležujmo se srečanj AA	73
30.	Preizkusimo Dvanajst korakov	80
31.	Poiščite lastno pot	82
	DODATEK: Poročilo skupine zdravnikov AA	83

Nekatera vprašanja, ki si jih postavljajo pivci in strani, na katerih najdeš odgovore

Kaj naj govorim in počnem na zabavi, kjer se pije?

Ali naj alkohol hranim doma?

Kako naj ljudem pojasnim, da ne pijem več?

Kako je s spolnostjo?

Kako je z nespečnostjo?

Kako je s sanjami, v katerih pijem?

Ali naj zahajam v lokale, kjer se toči alkohol?

Kaj lahko naredim, kadar se počutim osamljenega/osamljeno?

Ali sem na varnem, dokler sem dobre volje?

Bi se moral/-a obrniti po pomoč k strokovnjaku?

Se je nujno odreči starim prijateljem in navadam?

Zakaj »nepiti«?

Člani Anonimnih alkoholikov na to vprašanje najdemo odgovor, ko se brez sprenevedanja ozremo po svojem preteklem življenju. Naša izkušnja dokazuje, da alkoholika oziroma problematičnega pivca prav vsako pitje alkohola vodi v resne težave. Z besedami Ameriškega zdravstvenega združenja:

> »Alkohol ne povzroča le odvisnosti, ampak tudi psihično učinkuje tako, da popači govorjenje in presojo. En kozarec na alkoholikovo presojo učinkuje tako, da se mu zazdi, kako lahko brez škode popije še enega, in potem še enega in tako naprej…
>
> Alkoholik se lahko nauči nadzorovati svojo bolezen, ne more pa se pozdraviti do te mere, da bi se lahko brez škodljivih posledic vrnil k uživanju alkohola.«

In ponavljamo: presenečeni smo bili, ko se je izkazalo, da treznost ni turobna, depresivna izkušnja, kakršno smo pričakovali. Ko smo še pili, se je življenje brez alkohola zdelo – nikakršno. Za večino članov AA je šele trezno življenje zaresno življenje, ki ga okušamo z radostjo. Veliko ljubše nam je kot tegobe, ki smo jih imeli s pitjem.

Še nekaj: vsakdo se lahko strezni. Vsi smo to velikokrat dosegli. Trezni moramo tudi ostati in trezno živeti. In za to gre v tej knjižici.

1. Kako uporabiti to knjižico?

Knjižica ne ponuja načrta, kako okrevati. Koraki Anonimnih alkoholikov, v katerih je povzet program okrevanja, so podrobno predstavljeni v knjigah »Anonimni alkoholiki« in »Dvanajst korakov in dvanajst izročil«. Teh korakov ne pojasnjujemo in ne razpravljamo o postopkih, ki jih obravnavajo.

Pripovedujemo o metodah, ki nam pomagajo živeti brez alkohola.Vse so vam na voljo, pa če vas Anonimni alkoholiki zanimajo ali ne.

Naše pitje je bilo povezano z mnogimi navadami – velikimi in majhnimi. Nekatere navade so se zasidrale v naši miselnosti in so bile povezane s počutjem. Druge so bile povezane z našim početjem, s tistim, kar smo delali, in z dejanji, za katera smo se odločali.

Ko smo se navajali na treznost, smo odkrili, da potrebujemo nove navade, ki bodo spodrinile prejšnje.

Ali lahko z naslednjim kozarcem – ki ga imate v roki ali pa vsaj v mislih, počakate toliko, da pridete do konca šeste strani? Medtem ko berete, namesto alkohola srkajte mineralno vodo ali sadni sok. Pozneje bomo do konca pojasnili, kaj je bistvo spreminjanja navad.

Ko smo nekaj tednov vadili nove trezne misli, navade in dejanja, so nam prešli v kri. Namesto pivskih navad smo prevzeli trezen način obnašanja. Treznost ni več mučno, neskončno naprezanje, saj je postala nekaj naravnega in lahkega.

Te praktične, vsakodnevne metode je mogoče uporabljati doma, v službi ali na družabnih srečanjih. Naučili smo se, česa ne smemo početi in česa se izogibati. Gre za reči, ki so nas prej vabile k pitju ali ogrožale naše okrevanje.

Mnogi ali celo vsi predlogi, ki jih razgrinjamo, vam bodo prišli prav da boste zlahka in z veseljem trezno živeli. V zaporedju, po katerem jih predstavlja knjižica, ni treba iskati pomena. Če vam kaj koristi, jih preuredite v zaporedje, ki vam je ljubše. Seznam tudi ni popoln. Vsak član AA, s katerim se boste seznanili, vam bo postregel vsaj s še eno dobro idejo, ki je tu ne omenjamo. Tudi sami boste odkrili kaj novega, kar se bo obneslo pri vas. Nadejamo se, da boste svoja odkritja posredovali tistim, ki bi jim lahko koristila.

AA kot skupnost ne priporoča vsakega od akcijskih načrtov, vključenih v knjižico, vsem alkoholikom. Vsaka metoda se je izkazala koristna za nekatere člane, tako da si utegnete z njo pomagati tudi vi.

Knjižica je zamišljena kot priročnik, v kateri od časa do časa poiščete tisto, kar vas zanima, ne pa, da bi jo brali od začetka do konca in potem pozabili nanjo.

Tu sta še dve koristni svarili:

A. Ne imejte predsodkov!

Mogoče vam predlogi, ki so na voljo, ne bodo všeč. Če je tako, potem bo – takšna je naša izkušnja - boljše, da jih ne zavržete za vselej, ampak jih samo začasno izločite. Če se jim ne odrečemo, se lahko pozneje vrnemo in preizkusimo zamisli, ki nam niso bile všeč – če seveda želimo.

Nekaterim med nami so v prvih dneh treznosti pomagali nasveti in tovarištvo našega aajevskega mentorja. Drugi smo čakali, obiskovali mnoge skupine in se srečali z mnogimi aajevci, preden smo se zatekli po pomoč k mentorju.

Drugim je pri zdržnosti pomagala dejavna molitev. Nekateri smo bežali pred vsem, kar bi lahko dišalo po veri. Tako eni kot drugi pa se lahko, če tako hočemo, po svobodni volji premislimo.

Mnogi smo odkrili, da je najboljše, če čimprej začnemo opravljati Dvanajstere korake, ki jih kot program okrevanja ponuja AA. Drugi so z njimi počakali, dokler niso bili že nekaj časa trezni.

AA nobenega načina ne predpisuje kot pravega ali napačnega. Vsak uporablja tisto, kar mu najbolj ustreza in pri tem ne zapira vrat pred drugimi vrstami pomoči, ki bi bile dragocene kdaj pozneje. Vsak med nami skuša spoštovati pravico drugih, da delajo po svoje.

Včasih kak aajevec govori o različnih delih programa, kakor da gre za ponudbo v samopostrežni restavraciji – kjer lahko izbiraš, kar ti je všeč, in puščaš, česar ne maraš. Za tabo lahko pride naslednji, ki bo pobral prav tisto, kar si pustil – ali pa se boš sam pozneje vrnil in uporabil katero od zamisli, ki si jih prej pustil vnemar.

Ne bomo pozabili, da tudi v restavraciji ni zdravo jemati samo celega pladnja posladkov ali samo močnatih jedi ali samo solat ali katere koli jedi, ki nam je posebej pri srcu. Tako ne bomo pozabili na življenjsko uravnoteženost.

Ob okrevanju smo odkrili, da potrebujemo uravnoteženo duševno prehrano, četudi med idejami nekatere niso tako mikavne kot druge. Tako kot dobra hrana tudi dobre zamisli ne prinesejo nič dobrega, če jih ne uporabljamo pametno. To vodi k našemu drugemu svarilu.

B. Uporabljajte zdravo pamet!

Vsako idejo je mogoče zlorabiti, tudi predloge v tej knjižici. Poglejmo, kako je s predlogom, da se razvajajte s sladkarijami.

Odkrili smo, da se je okrevanje začelo s tem. Ideja je koristna. Vendar morajo alkoholiki s sladkorno boleznijo, s previsokim krvnim pritiskom in s preveliko telesno težo poiskati zanje kak nadomestek. Mnogi strokovnjaki za prehrano, namesto sladkarij priporočajo beljakovinsko bogate zalogajčke. Nobeno zdravilo ni dobro, če ga jemljete čez mero. Poleg sladkarij je treba uživati uravnoteženo prehrano.

Drug zgled je uporaba gesla »Počasi se daleč pride.« Odkrili smo, da znamo pameten nasvet zlorabiti tako, da postane razlog za zamudništvo, lenobo in brezobzirnost. Geslo nima takega namena. Če se ravnamo po njem, nam utegne prinesti zdravje, zloraba pa bo ovirala okrevanje. Nekateri zato dodamo: »Počasi se daleč pride – stopiti pa le moraš!«

Nasvetov se moramo držati, kakor nam veleva zdrava pamet. Zato vsako izmed metod, ki jih opisujemo, pretehtajte. Še nekaj, AA ne zna postreči z znanstveno neoporečnimi recepti za trezno življenje. Z vami lahko delimo svoje izkušnje, ne pa akademskih teorij in razlag.

Na teh straneh ne boste našli medicinskih bližnjic za opustitev pitja in ne čudežnih formul za skrajšanje ali preprečevanje mačka.

Včasih lahko človek preide v vzdržnost kar doma. Pogosto dolgotrajno uživanje alkohola povzroči tako resne zdravstvene probleme, da je bolje, če se med začetnim odvajanjem zatečemo po pomoč k zdravniku ali v bolnišnico.

Pri resni bolezni bomo najprej potrebovali tovrstne strokovne storitve, potem se bo šele začelo odvajanje od alkohola.

Mnogi smo se skozi začetno odvajanje pretolkli v družbi članov AA. Ker so to izkusili, lahko zdaj kot laiki pomagajo lajšati del gorja in trpljenja. Če drugega ne, nas razumejo, ker so to poskusili na lastni koži.

Ta knjižica govori o treznosti (in ne toliko o tem, kako nehati piti). Govori o življenju v treznosti. Treznost je odskočna deska za naše okrevanje.

Ta knjižica svetuje, kako naj bomo treznosti kos. (Prej ji nismo bili, saj smo pili.)

2. Kako se ogniti prvemu kozarcu?

V AA velikokrat slišite: «Če ne narediš prvega požirka, se ne moreš napiti.« in »En kozarec je preveč, dvajset jih je premalo.«

Ko smo začeli piti, si nismo želeli več kot enega ali dveh kozarcev. Sčasoma se je število pomnožilo. V poznejših letih smo se zalotili, da pijemo vse več in da ostajamo ves čas opiti. V našem govorjenju ali hoji se morda ni videlo, v kakšnem stanju smo, a na tej stopnji nismo bili nikoli zares trezni.

Če nas je to skrbelo, smo se malo obrzdali in se omejili na kozarec ali dva, ali pa smo od žganih pijač prešli na pivo ali vino. Omejili smo količino, da bi se izognili uničujoči »zadetosti.« Prikrivali smo, koliko popijemo. Občasno smo šli »na suho« in se za nekaj časa nismo dotaknili alkohola. Ukrepe je bilo vse težje izvajati.

Prej ali slej smo spet kaj popili – samo en kozarec. Ker navidez ni bilo nobene resne škode, smo mislili, da ne bo hudega. Odleglo nam je, ko smo odkrili, da lahko popijemo kozarec ali dva in potem nehamo. Nekateri med nami so to še velikokrat ponovili.

Pokazalo se je, da se v tem skriva past. Doživetje nas je prepričalo, da lahko mirne duše pijemo. Potem je prišla priložnost. Šlo je za kako posebno praznovanje, za osebno izgubo ali pa je bilo kar tako, ko smo se po dveh ali treh kozarcih dobro počutili. Še eden ali dva več ne moreta škodovati, smo si mislili. Ne da bi to nameravali, smo spet začeli preveč piti. Znašli smo se tam, kjer smo bili prej – in pretiravali, ne da bi si tega res želeli. Takšni dogodki s svojimi ponovitvami nas silijo k logičnemu sklepu: če ne zvrnemo prvega kozarca, se ne moremo zapiti. Ni treba delati sklepov, kako se ne bomo več napili, in se tudi ne truditi, da bi omejili količino alkohola: izučilo nas je in zdaj smo pozorni zgolj na to, da se ognemo enemu samemu požirku: prvemu.

Na koncu pivske epizode si ni treba beliti glave z omejevanjem števila kozarcev. Skrbimo le, da se ne dotaknemo prvega, ki bi priklical vse naslednje.

Tako enostavno je, da se sliši skoraj neumno. Ne moremo verjeti, da se tega nismo domislili že prej. (Če povemo po pravici, se nismo res želeli odpovedati pitju, dokler nismo spoznali, kaj je alkoholizem.) Važno je, da metoda deluje.

Ne razmišljamo več, koliko kozarcev prenesemo. Namesto tega se opomnimo; »Samo prvega požirka ne smem narediti.« To je veliko bolj preprosto. Tak način razmišljanja pomaga stotisočim, da ostajamo trezni leta in leta.

Zdravniki, strokovnjaki za alkoholizem, potrjujejo, da je izogibanje prvemu kozarcu zdrav temelj za treznost. Prvi kozarec sproži prisilo, da pijemo več in več, dokler nismo spet v alkoholnih škripcih. Prepričani smo, da je alkoholizem odvisnost od droge; in kot vsak odvisnik, ki želi ostati rehabilitiran, se moramo varovati pred prvim odmerkom droge, ki nas je zasužnjila. Naše izkušnje potrjujejo to, kar lahko preberete v knjigi »Anonimni alkoholiki«. To slišimo na vseh srečanjih AA.

3. Načrt za današnjo rabo

Ko smo še pili, se nam je tako slabo godilo, da smo se zaklinjali: »Nikdar več.« Prisegali smo, da ne bomo pili eno leto, drugim pa smo obljubljali dnevne, tedenske in mesečne abstinence. To je nekaj časa držalo.

Ko smo skozi stisnjene zobe izrekali take in drugačne obljube, smo mislili zares. Z vsem srcem smo želeli prekiniti s popivanjem. Bili smo odločni. Nameravali smo zdržati vso nedoločeno prihodnost.

Kljub dobrim sklepom je bil izid vedno enak. Spomin na obljube je zbledel. Spet smo začeli piti in se spet znašli v enakih stiskah. Naš odločni nikoli več ni dolgo trajal.

Nekateri med nami smo upoštevali obljube z rezervami. Odrekli smo se žganim pijačam, ne pa tudi pivu ali vinu. Odkrili smo, da se je mogoče napiti tudi od piva ali vina. Za enak rezultat je bilo treba samo več popiti.

Nekateri smo se v celoti držali zaobljub, dokler se čas ni iztekel. Potem smo sušo zalili in se spet znašli v težavah. Pri tem sta nas bremenila dodatna krivda in bes. Zaradi tega se izogibamo izjav: »Nikoli več ne bom pil.« ali »Obljubljam, da se bom izogibal alkohola.« Preveč nas spominjajo na čase, ko smo bili poraženi. Zavedamo se, da je alkoholizem neozdravljiva bolezen, zato ne delamo dolgoročnih zaobljub o treznosti. Bolj realistično je, če rečemo: »Samo danes ne bom več pil.« Celo če si še včeraj pil, lahko skleneš, da danes ne boš. Morda boš pil jutri, če boš še živ. Za 24 ur se lahko odločiš, pa če je skušnjava še tako velika. Pripravljeni smo na kakršno koli skrajnost, samo da ne bi pili danes.

Če je žeja po pijači res močna, lahko obdobje štiriindvajsetih ur razdelimo na krajše intervale. Naši prijatelji in družinski člani so se naveličali poslušati vedno enake obljube, potem pa so nas videli priti domov na majavih nogah. Zato ničesar ne obljubljamo njim, ampak samo sebi. Važno je naše zdravje in življenje. Mi se

moramo potruditi, da bomo čili in zdravi. Sklenemo, da ne bomo pili vsaj eno uro. Toliko bomo že potrpeli. Vsako okrevanje se je začelo s takšno uro treznosti. Vedno znova odlagamo čas, ko naj bi spet pili. (Kako vam gre? Ste tisti kozarec ki smo ga omenili na strani 9, res preložili za pozneje? Če je tako, potem bo tole začetek vašega okrevanja.)

Naslednji kozarec bo na voljo kasneje, ampak za zdaj se ga odrekamo- samo za ta dan ali za ta trenutek. (Ali pa do konca te strani?)

Pravilo štiriindvajsetih ur je zelo prilagodljivo. Izpolnjevati ga lahko začnemo v vsakem trenutku in kjerkoli. Doma, pri delu, v bifeju ali na bolniškem oddelku, ob štirih popoldne ali ob treh zjutraj se lahko odločimo, da v naslednjih 24 urah ali v naslednjih 5 minutah ne bomo popili nič alkoholnega.

S tem se izognemo neuspešnim poskusom z »Nikoli več ne bom pil.« Danes je vse, kar imamo, in vsakdo lahko preživi dan brez pitja. Živimo v sedanjosti in se rešimo nepremišljenih obljub.

Prav v tem trenutku skušamo živeti trezni. Ko to pravilo postane del našega miselnega sveta, spoznamo, da je življenje v štiriindvajsetih urah učinkovito in polno zadovoljstva. Tako se laže spoprijemamo tudi z drugimi problemi.

4. Zapomnimo si, da je alkoholizem neozdravljiva, napredujoča in pogubna bolezen!

Mnogo ljudi na tem svetu ve, da ne smejo jesti npr. ostrig, jagod, jajc, kumaric, sladkorja ali česa drugega, če se hočejo izogniti prebavnim ali bolezenskim motnjam.

Oseba s prehransko alergijo se smili sama sebi in se pritožuje, kako je prikrajšana, ker ne sme jesti te ali one dobrote. Kljub morebitnim samoprevaram ne sme pozabiti na svojo fiziološko zgradbo. Če ne upoštevamo svojih mej, lahko resno zbolimo. Da bi ostali zdravi in zadovoljni, se moramo naučiti živeti s telesom, kakršnega premoremo.

Alkoholik, ki okreva, ve, da se mora izogibati nekaterih kemičnih snovi – alkohola in drog.

Zgodovina človeškega pitja je dolga tisoče in tisoče let. Dlje ko pijemo, bolj se zaostrujejo problemi. Bolezen napreduje.

Mnogi med nami smo preživljali obdobja, ko smo mislili, da se je zadeva s pijačo uredila. Dobro smo prenašali omejene količine alkohola. Nekateri so ostajali trezni, le tu in tam so si privoščili večerno popivanje. Stanje se ni slabšalo in pitje ni bilo nič strašnega ali dramatičnega.

Po krajšem ali daljšem obdobju se problem pitja neizogibno zaostruje. Zdravniki alkohologi ne trdijo zaman, da se alkoholizem s staranjem le še slabša. (Poznate koga, ki se ne bi staral?)

Po številnih poskusih smo prepričani, da je neozdravljiv. Da ni mogoče ozdraveti, pomeni naslednje: ne moremo več spremeniti kemije svojih teles in postati zmerni, družabni pivci, kakršni smo bili nekoč. Te spremembe ne moremo narediti, prav tako kot se vložena kumarica ne more spremeniti v tisto, ki je rasla. Ob srečevanju tisoč in tisoč alkoholikov, ki niso nikoli prenehali piti, spoznamo, da je bolezen usodna. Videli smo ljudi, ki so se zapili do smrti. Umrli so od »odtegnitvenih« simptomov, kakršna sta delirium tremens in krči, ali pa od jetrne ciroze. Posledica alkoholizma so tudi smrti, ki jih uradno ne pripišejo temu vzroku. Nobena meditacija in nikakršna psihološka obravnava nas ne moreta ozdraviti allkoholizma.

Kadar vpišejo kot neposredni vzrok za smrt avtomobilsko nesrečo, utopitev, samomor, uboj, srčni napad, požar, pljučnico ali kap, je usodni dogodek pogosto povzročilo hudo popivanje.

Sedanji aajevci se nismo zavedali, da tudi nas čaka »črna kronika.« Le počasi smo ugotovili, da tako ne gre več naprej. Če se spraviš na avtobus, ki je namenjen v tisoč kilometrov oddaljeno mesto, se boš nazadnje pripeljal tja – če ne izstopiš in se ne napotiš v drugo smer.

Kaj storiš, ko izveš, da imaš neozdravljivo, napredujočo pogubno bolezen: alkoholizem, raka, sladkorno bolezen, okvaro srca…? Mnogi zatisnejo oči pred resnico, ne sprejmejo zdravljenja in trpijo naprej, dokler ne umrejo.

Obstaja še druga pot.

Pustite se prepričati svojemu zdravniku, prijateljem ali sebi in sprejmete »diagnozo.« Potem odkrijete, kako boste obvladovali problem in preživeli še vrsto zadovoljnih, ustvarjalnih in zdravih let. Priznate si, da je bolezen resna in pametno ravnate.

Če si res želite zdravja, bo to lahko izpeljati. Aajevci si res želimo zdravja, kajti naučili smo se uživati življenje. Ne pozabljamo, da smo alkoholiki, vendar o tem ne tuhtamo, se ne pomilujemo in ne govorimo kar naprej o tej reči. Sprejemamo jo kot značilnost našega telesa – tako kot obvezna očala ali alergijo.

Iščemo dobro počutje in se izogibamo zagrenjenosti. Držimo se tega, da danes zagotovo ne bomo naredili – saj še niste pozabili, kajne? – prvega požirka.

Neki slepi aajevec je potrdil, da je alkoholizem podoben njegovi slepoti. »Potem ko sem se sprijaznil s tem, da sem izgubil vid,« je pojasnil, »in se udeležil rehabilitacijskega šolanja, sem odkril, da lahko s pomočjo bele palice in psa kjerkoli varno hodim, če le ne pozabim ali ne spregledam dejstva, da sem slep. Skupim jih samo, kadar ne ravnam v skladu z zavestjo o slepoti.«

»Če želite ozdraveti«, je rekla neka aajevka, »potem glejte, da ne boste opustili zdravljenja in da se boste držali napotkov, ne da bi pri tem nehali uživati življenje. Pozabite na bolezen in se veselite novo odkritega srečnega življenja.«

Ni se treba sramovati, ker smo bolni. To ni nič spotikljivega. Nihče ne ve, zakaj nekatere osebe postanejo alkoholiki, druge pa ne. Ne gre za našo krivdo. Nismo želeli postati alkoholiki in si nismo prizadevali, da bi si nakopali to obolenje.

Alkoholizem nam je povzročal trpljenje in nam ni bil v užitek. Nismo se zavestno, zlohotno odločali, da bomo počeli reči, zaradi katerih nas bo pozneje sram. Počeli smo jih proti naši volji in instinktu, ker smo bili zares bolni in se tega nismo niti zavedali.

Naučili smo se, da ni nobene koristi od jalovega kesanja in nejevolje zaradi našega položaja. Prvi korak k preseganju bolezni in boljšemu počutju je enostaven. Nehamo piti. Preverite, ali vam je ta zamisel po meri. Ali ni bolje samemu sebi priznati resnico o stanju, ki je ozdravljivo, kot pa stalno razmišljati, zakaj je vse narobe. Sedanja samopodoba je lepša in vrednejša od prejšnje. Ne obtožujemo se in ne iščemo krivde in krivcev. Tudi resnici bolj ustreza. Potrjuje jo naše počutje, ravnanje in mišljenje.

Kdor le želi, je vabljen, da v preizkusnem obdobju »brez plačilne obveznosti« pomeri novo predstavo o sebi. Kdor si bo potem še vedno zaželel nekdanjih časov, se bo lahko neovirano vrnil na stara pota. Vaša pravica je, da si naložite svojo revo in bedo, če to hočete.

Po drugi strani pa lahko novo samopodobo obdržite, če vam je to ljubše. Tudi to je vaša pravica.

5. »Živi in pusti živeti!«

Stari rek iz naslova je tako vsakdanji, da zlahka spregledamo njegovo vrednost. Velikokrat ga slišimo zato, ker je vsestransko uporaben.

Anonimni alkoholiki ga uporabljamo po svoje: za to, da nas varuje pred alkoholom. Pomaga nam, kadar imamo opraviti s kom, ki nas spravlja v slabo voljo. Če pogledamo v preteklost, vidimo, da je bilo naše pitje pogosto povezano z drugimi. V najstniški dobi smo eksperimentirali s pivom in vinom. To je bila vrsta samopotrjevanja. Potem so prišle svatbe in krsti in počitnice in nogometne tekme in zabave in poslovna kosila… in ta seznam bi lahko podaljševali v nedogled. Ob teh priložnostih smo pili, ker so to počeli drugi in so to pričakovali tudi od nas.

Tisti, ki smo začeli piti sami in na skrivaj, smo to počeli zato, da drugi ne bi vedeli, koliko in kdaj pijemo. Nismo radi poslušali pripomb o našem pitju. Če se je kdo oglasil, smo se takoj branili kot pred kritiko ali pritožbo.

Nekateri smo ob pitju postali polemični, prepirljivi ali pa so nas celo zasrbele pesti. Drugi smo se po kozarcu ali dveh bolje odrezali v stikih z drugimi – pa naj je šlo za družabni večer, za sklepanje kupčije, za pogovor iskalca službe z delodajalcem ali celo za ljubezenski objem.

Tudi prijatelje smo izbirali glede na to, koliko so pili. Menjavali smo jih, kadar smo jih pri pitju presegli. Bolj so nam bili všeč zaresni pivci kot pa ljudje, ki so popili le kak kozarec. Abstinentov smo se izogibali.

Zaradi reakcij okolice in družine na naše pitje smo bili užaljeni in celo jezni. Nekateri smo izgubili delovna mesta, ker v kolektivu niso sprejemali našega početja. Želeli smo si, da bi ljudje skrbeli zase, nas pa pustili pri miru.

Jezo in strah smo občutili celo v zvezi z ljudmi, ki nas niso kritizirali. Naša krivda nas je delala bolestno občutljive ob vseh, ki so nas obdajali. Jezni smo bili na ves svet. Menjali smo lokale, delovna mesta in kraje bivanja, samo da bi se oddaljili od neprijetnih oseb. Na ta način je bilo v naše pitje vpletenih veliko ljudi.

Ko smo nehali piti, se nam je odvalil kamen od srca. Med anonimnimi alkoholiki smo spoznali popolnoma drugačne ljudi. Nihče nas ni obtoževal. Odzivali so se z razumevanjem in skrbjo.

Seveda srečujemo tudi ljudi, ki nas spravljajo v slabo voljo. Naši neaajevski prijatelji, sodelavci in družinski člani nas še naprej gledajo, kot da pijemo. Potrebovali bodo nekaj časa, preden bodo verjeli, da smo res nehali. V preteklosti so nas že velikokrat videli nehati in potem spet začeti.

Če hočemo udejanjiti geslo »Živi in pusti živeti!«, moramo vedeti, da so tako pri AA kot povsod drugod ljudje, ki govorijo reči, s katerimi se ne strinjamo, ali ki počnejo reči, kakršne nam niso všeč. Če se hočemo dobro počutiti, se moramo naučiti živeti z različnostmi. Za pomoč si v mislih izgovarjamo zgornje geslo.

Pri AA se učimo strpnosti do vedenja drugih ljudi. Ne bomo se zapili zaradi napadalnega, neokusnega ali nesramnega obnašanja drugih. Naše zdravje je pomembnejše. Prikličemo si v spomin, da alkoholizem ubija.

Ko skušamo razumeti druge, potrebujemo veliko moči in truda, posebno če se z njimi ne ujamemo. Za naše okrevanje je bolj pomembno, da znamo razumeti, kot da nas razumejo. To ni tako težko, če vemo, da se tudi drugi aajevci trudijo, da bi nas razumeli.

Tako pri AA kot drugod bomo naleteli na ljudi, ki ne bodo navdušeni nad nami. To so dejstva. Vsi spoštujemo pravico do lastne izbire in do lastnega načina življenja. Zato nam spoštovanje vračajo. To se pri anonimnih alkoholikih dogaja.

Ker svoj čas preživljamo s tistimi, ki so nam všeč, nas tisti, ki jih ne maramo, ne spravljajo več v slabo voljo. Ne pustimo jim priti do živega.

Nihče med nami ni bil v pitje prisiljen. Nihče nas ni nikoli zvezal in nam vlival alkohol v usta. Tako kot nas nihče ni fizično silil v pitje, moramo sami sebe prepričati, da nas tudi duševno nihče ne more prisiliti v to.

Zelo lahko je ravnanje drugih vzeti kot alibi za pitje. V tem smo bili pravi izvedenci. Ko smo ostali trezni, smo se naučili nove tehnike. Ne dovolimo, da bi kakšna zamera obvladovala naše življenje, kaj šele, da bi nas gnala v vnovično pitje. Nihče, razen nas, ne more upravljati z našim življenjem.

Pradavni modrec je rekel, da nihče ne bi smel nikogar grajati, dokler ne prehodi dela poti v njegovih coklah. Ta nasvet nas lahko navda z večjim sočutjem do ljudi. Ko ga upoštevamo, se počutimo bolje kot po moralnem mačku.

»Pusti živeti!« - gotovo. Toda dragocen je tudi prvi del gesla – »Živi!«

Ko odkrijemo, kako polno uživati lastno življenje, drugim rade volje pustimo, da živijo po lastnih željah. Če je naše življenje zanimivo in ustvarjalno, pri drugih ne iščemo dlake v jajcu in se ne vznemirjamo zaradi njihovega početja.

Domislite se koga, ki vam je res v napoto. Odločite se, da boste na to osebo misli pozneje. Če želite, naj vas jezi pozneje. V tem trenutku raje preberite naslednje poglavje.

Živite! Vaša skrb naj bo vaše življenje! Pot, ki vodi v zadovoljstvo, je treznost. Zanjo se splača žrtvovati marsikatero zamero ali prepir… Ni se vam posrečilo pregnati iz misli osovraženo osebo. Poglejmo, če bo pomagal naslednji predlog!

6. Postanimo aktivni!

Težko je samo sedeti pri miru in se izogibati pijači ali nanjo ne misliti. Veliko lažje je, če se spravite pokonci in kaj počnete. Bolj ko razmišljamo o pijači, težje ji bomo ubežali. Bolje se je zaposliti in obrniti tok razmišljanja in energije v drugo smer.

Ko nehamo piti, ne vemo, kam s prostim časom. Prej smo ga preživljali v pivskih družbah in ob odpravljanju težav po prekomernem pitju. Ostale so velike, prazne časovne luknje, ki jih je treba zapolniti.

Večina ima službe. Kljub temu preživljamo dolge trenutke praznine, ko se ure in minute izzivalno vlečejo. Potrebne so nove dejavnosti, ki bodo porabile živčno energijo, ki jo je prej posrkala obsedenost s pitjem.

Vsakdo, ki je kdaj skušal opustiti kakšno navado, ve, da jo je bolje zamenjati z novo, kot pa za njo pustiti prazen prostor.

Trezni alkoholiki pogosto pravijo: »Ni dovolj, da samo nehaš piti.« Treznost je nekaj jalovega, nekaj, česar ni. Izoblikovati je treba dejaven, pozitiven program in se naučiti, kako naj živimo trezni.

Nekatere med nami je strah prisilil v spoznanje, da imamo težave z alkoholom. Strah je za nekaj časa zadostna pomoč, da se varujemo pijače. Življenje v strahu ni srečno in sproščeno, tako da se na ta način ne da zdržati dolgo. Strah pred alkoholom je treba nadomestiti z zavestjo, da se ga je treba paziti. Ljudje se zavedajo, da se je treba paziti cianida, joda in drugih strupov. Brez strahu pred opisanimi snovmi vedo, kaj lahko povzročijo. Alkohola se pazimo zaradi neposrednih izkušenj in ne zaradi lobanje in dveh prekrižanih kosti na etiketi.

Kaj pa če nas skozi ure brezdelja strah ne bo varno vodil mimo alkohola? Kaj narediti?

Odkrili smo dejavnosti, ki so bolj ali manj koristne in uporabne. Opisali jih bomo nekaj.

A. Dejavnost pri AA in v zvezi z AA

Kadar izkušeni aajevci govorijo o dejavnosti, imajo v mislih delovanje pri AA ali v zvezi z njim.

Če želite, se takšni dejavnosti lahko posvetite, še preden se odločite, da boste postali aajevec ali aajevka. Za to ne potrebujete dovoljenja ali vabila.

Preden se soočite s problemi prekomernega pitja in s tem v zvezi sprejmete kako odločitev, preživite nekaj časa v okrilju AA… Ne bojte se – če kot opazovalec sedite na srečanju AA, zaradi tega še niste alkoholik in ne član AA – tako kot ne bi bili kokoš, če bi se usedli na kurjo gred. Najprej opravite aajevsko »skušnjo« ali »generalko« in se šele potem odločite za vstop.

Dejavnosti pri AA so videti dokaj nepomembne, vendar rezultati potrjujejo njihovo veljavo. Začetne dejavnosti pomagajo razbiti led, da se bolje počutimo med ljudmi, ki jih sicer ne poznamo.

Ko se srečanje konča, boste opazili, da se nekateri lotijo pospravljanja zložljivih stolov ali odnašanja praznih kavnih in čajnih skodelic v kuhinjo. Pridružite se jim. Presenečeni boste, kako bodo ta navidezno neznatna opravila učinkovala na vas. Pomagate lahko pomiti skodelice in lonec za kavo, pospraviti literaturo in pomesti po tleh.

Če pomagate pri teh lagodnih, drobnih opravilih, še ne pomeni, da ste postali skupinski hišnik ali snažilka. Rezultati, ki sledijo, so otipljivi, dobrodejni in presenetljivi.

Ko smo priskočili na pomoč pri preprostih opravilih, smo se pri AA začeli dobro počutiti. Še bolje smo se počutili, ko smo na srečanje prinesli kak prigrizek in prevzeli takšno ali drugačno redno dolžnost. Pomagali smo pri pripravi in serviranju krepčil. Opazujte druge in boste vedeli, kaj je potrebno za organizacijo srečanja AA (od pripravljanja do pospravljanja).

Tovrstnih reči ni nikomur treba početi. Pri AA ni nihče v nič prisiljen. Preprosta opravila in zaveza (dana samemu sebi), da jih bomo zvesto opravljali, na mnoge izmed nas dobro učinkuje. Okostje naše treznosti oskrbujejo s prvimi mišicami in dajejo oporo naši treznosti.

Ko vas bodo opravila začela zanimati, boste opazili še kaj, česar bi se bilo treba lotiti. Nekdo bo bral obvestila, blagajnik bo hodil okrog s košarico za prispevke. Če se boste, potem ko si že naberete nekaj nepivskih dni (v večini skupin 3 mesece) angažirali kot kateri od njiju, boste zapolnili nekaj časa, ki ste ga prej zapravljali za pitje.

Kadar vas takšne »službe« zamikajo, prelistajte brošurico z naslovom Skupina AA.

V njej je pojasnjeno, kaj počnejo njeni »funkcionarji« in kako se jih izbira.

Pri AA ni nihče »zgoraj« ali »spodaj«. Nimamo ne razredov ne slojev ne hierarhije. Ni uradnih funkcionarjev, ki bi imeli vodstveno oblast in moč. AA ni organizacija v običajnem pomenu besede. Gre za skupnost enakih med enakimi. Med seboj se tikamo in kličemo po imenih. Pri opravljanju organizacijskih nalog se izmenjujemo.

Ne potrebujemo strokovne izvedenosti ali izobrazbe. Če ste se doslej izogibali vsem članstvom in niste bili nikoli predsedujoči ali tajnik, boste odkrili, da so tovrstne funkcije znotraj AA lahke. Te stvari delajo čudeže, ker sestavljajo čvrsto hrbtenico našega okrevanja.

Zdaj pa k drugemu tipu dejavnosti, ki nas varujejo, da se ne vrnemo k pijači.

B. Dejavnosti, ki niso povezane z AA

Čudno, a resnično je, da nekateri med nami, ko nehamo piti, doživimo začasen mrk domišljije.

Čudno je to zato, ker smo v pivskih časih razpolagali z neverjetno močno domišljijo. V manj kot tednu dni smo si lahko izmislili toliko opravičil za naše pitje, kot jih drugi ljudje vse žive dni ne najdejo za vse druge namene. (Izkušnje kažejo, da normalni pivci – se pravi nealkoholiki – ne potrebujejo posebnih opravičil glede pitja)

Ko se ni več treba prepričevati, zakaj moramo piti, začnejo možgani stavkati.

Glave so prazne in brez idej. Ne moremo se domisliti, kaj bi počeli. Mogoče smo se odvadili razmišljati. Potem ko alkoholizem poneha, možgani potrebujejo nekaj časa, da se spočijejo in okrevajo. Topost se sčasoma umakne. Po prvem mesecu treznosti mnogi med nami opazimo jasno razliko. Po treh mesecih so misli še bolj jasne. V drugem letu okrevanja je sprememba že prav osupljiva. Na voljo imamo več duševne energije kot kdaj prej.

V puščobi navidez neskončnega prvega dne se boste nekateri spraševali: »Kaj naj počnem, kaj naj storim?«

Naslednji seznam je uvod k vsemu, kar se da početi v takšnem trenutku. Ni razburljiv in napet, vendar so v njem zastopane vse dejavnosti, s katerimi smo zapolnjevali prve proste ure, ko nismo bili v službi ali sredi drugih abstinentov. Zato vemo, da se obnesejo. Med tistim, kar smo počeli, so bile naslednje reči:

1. Sprehodi in izleti peš – v nove kraje, po parku ali na podeželju. To so lagodni, zložni sprehodi in ne utrujajoči pohodi.

2. Branje – čeprav smo postali živčni, če smo poskusili brati kaj, kar je terjalo večjo zbranost.

3. Obiski muzejev in galerij.

4. Športna rekreacija – plavanje, golf, lahki teki, joga in vse oblike rekreacije, ki jih predpiše zdravnik.

5. Opravila, ki smo jih že dolgo zanemarjali – pospravili smo pisalno mizo, odgovorili na kakšno pismo, obesili slike ali naredili kaj, kar smo prej odlagali.

Pomembno je, da s tem ne pretiravamo. Zato se nasvet glasi: lotevaj se tistega, kar zmoreš. Za začetek skleni, da boš pospravil(a) eno omarico ali eno mapo, ne pa cele kuhinje ali kartoteke. Naslednja naj počaka na naslednji dan. Ko se odločiš, da boš pospravil(a) vse omare (ali celo podstreho ali klet ali stanovanje), se sliši preprosto. Vendar se lahko zgodi, da stvari ostanejo nedokončane, mi pa utrujeni in nezadovoljni.

6. Novi konjički – ki naj ne bodo dragi in zahtevni. Stvar naj bo zabavna, predvsem pa lahkotna. Zamotimo se s početjem, kjer se ni treba odlikovati in ne zmagovati. Mnogi smo izbrali konjičke, ki nam prej še na misel ne bi prišli: kartanje, fotografiranje, opero, tropske ribice, pohištveno mizarstvo, pletenje, nogomet, pisanje, petje, križankarstvo, kuhanje, opazovanje ptic, igralstvo, vrtnarjenje, jadralstvo, kitaro, kino, ples, frnikulanje, modelarstvo, zbirateljstvo… Mnogi smo odkrili, da nas zdaj veselijo reči, ki nam prej ne bi nič pomenile.

7. Nekdanja razvedrila – z izjemo enega, že veste katerega. V kakem kotu morda še vedno leži garnitura vodenih barvic, ki se jih že leta niste dotaknili, pribor za vezenje, harmonika, oprema za namizni tenis ali šahovnica, zbirka plošč ali pa beležke za roman. Nekaterim se je splačalo izbrskati takšne reči, odpihati prah in se jih znova lotiti. Če ugotovite, da niso več za vas, se jih znebite.

8. Izobraževanje – ste si že od nekdaj želeli, da bi znali govoriti svahili ali rusko? Sta vam všeč zgodovina ali matematika? Se razumete na arheologijo ali antropologijo? Mogoče boste izsledili dopisni tečaj, televizijski izobraževalni

program ali šolo za odrasle (ni nujno, da s spričevali). Vse to lahko počnete enkrat ali dvakrat na teden po nekaj ur. Mnogi smo odkrili, da tak tečaj vnese v življenje svežino in celo odpre vrata v novo kariero. Če vas študij dolgočasi, ga opustite. Pravico imate opustiti vse, kar terja več truda, kot je vredno. Nekaj opustiti je pogumno dejanje, vendar pametno, če ni prave koristi in naše življenje zaradi tega ni bolj prijetno in zdravo.

9. Prostovoljne dejavnosti – v svojem okolju poiščite možnosti! Mnogim bolnicam, otroškim zavetiščem, cerkvam, dobrodelnim organizacijam primanjkuje prostovoljcev. Veliko bolje se počutimo, če komu pomagamo, pa čeprav z malenkostjo. Že poizvedovanje o tem, s čim bi lahko koristili, je poučno in zanimivo.

10. Ukvarjanje z osebnim videzom – saj se nas je večina precej zapustila. Nova pričeska, nekaj nove obleke, nova očala ali celo novi zobje človeka čudovito razvedrijo. Pogosto smo to nameravali urediti, a nismo. Prvi meseci treznosti so kot nalašč za to. Prijeten videz da občutek samozadovoljstva.

11. Pa še kaj neresnega! Ni res, da bi moralo biti vse, kar počnemo, resnobno prizadevanje, da bi se poboljšali. Vsako tako prizadevanje je seveda hvalevredno in nam bo krepilo samospoštovanje. Za obdobjem resnosti najdemo protiutež v čem, kar počnemo samo »za špas«. Imate radi balone? Žvečilne? Filme z brati Marx? Soul? Znanstveno fantastiko ali detektivke? Sončenje? Vožnjo s snežnimi sanmi? Če ne, si privoščite kaj drugega, kar vas bo nagrajevalo z golim užitkom. Lepo se pozabavajte, ne da bi »zaplavali«. Zaslužite si to.

12. ……

Tole izpolnite kar vi. Upam, da se vam je ob zgornjem seznamu utrnila kakšna nova zamisel… Je bilo tako? Dobro. Zdaj pa kar pljunite v roke.

Vseeno pa še besedica svarila. Nekateri radi pretiravamo in bi radi poskusili vse stvari hkrati. Za to poznamo imenitno zavoro, o kateri piše v poglavju Počasi se daleč pride.

7. Molitev za sproščenost in njena raba

Na stenah tisočev prostorov, v katerih se nahajamo aajevci, je mogoče v tem ali onem jeziku prebrati tole prošnjo:

> Bog, daj mi **sproščenost**,
> da sprejmem stvari, ki jih ne morem spremeniti.
> **Pogum**,
> da spremenim stvari, ki jih lahko
> in **modrost**,
> da spoznam razliko

Molitve radosti nismo odkrili aajevci. Njene različice so že sto in sto let v rabi v različnih veroizpovedih. Če pripadamo tej ali oni cerkvi, če smo humanisti, agnostiki ali ateisti, je večina v teh beseda našla čudovito pot do treznosti, do tega, da trezni tudi ostanemo in se tega veselimo. V Molitvi za sproščenost lahko vidimo dejansko molitev ali samo gorečo željo. Ponuja preprost recept za zdravo čustveno življenje.

Na vrh seznama reči, ki jih ne moremo spremeniti, postavljamo naš alkoholizem. Jutri ne bomo kar na vsem lepem nealkoholiki – prav tako kot ne bomo deset let mlajši ali za glavo višji.

Svojega alkoholizma nismo mogli spremeniti. Vendar nismo pohlevno rekli: »No ja, sem pač alkoholik. Kaj hočem drugega, kot da se do smrti zapijem?« Ni treba, da smo pijani alkoholiki. Lahko smo se streznili. Za to je bilo treba pogum. Potrebovali smo preblisk modrosti, da smo spoznali, da se je mogoče spremeniti

To je bila šele prva, najbolj očitna raba Molitve sproščenosti. Bolj kot se odmikamo od zadnjega kozarca, lepši in pomenljivejši postajajo ti maloštevilni verzi. Lahko jih uporabljamo v situacijah, pred katerimi smo prej bežali k steklenici.

Poglejmo zgled: »Sovražim delo, ki ga opravljam. Ta služba mi je zoprna. Ali moram stisniti zobe ali lahko dam odpoved?« Tu je potreben ščepec modrosti. Če dam odpoved, bodo naslednji tedni in meseci težki. Če premorem pogum, da »spremenim, kar morem«, lahko najdem boljšo službo. Odgovor je lahko tudi tak: »Tole ni primeren trenutek za iskanje zaposlitve. Vzdrževati moram družino. Poleg tega sem šele šest mesecev trezen in moji prijatelji pri AA pravijo, naj za zdaj ne uvajam drastičnih sprememb. Raje naj se koncentriram na to, da ne bom nesel k ustom prvega kozarca, in lepo počakam, dokler se mi v glavi ne razkadi. Službe za zdaj ne morem zamenjati, lahko pa zamenjam svoj odnos. Poglejmo, kako naj se naučim, da bom sproščeno sprejemal svoje delo?«

Ko smo prvič uzrli to molitev, se je beseda »sproščenost« zdela nemogoč cilj. Če sproščenost pomeni sprijaznjenost, bridko vdanost ali topo vztrajanje, potem si tega nismo želeli. Odkrili smo, da sproščenost ne pomeni nič takega. Bolj je podobna golemu spoznanju – jasnovidnemu, treznemu načinu gledanja na svet, ki ga spremljata notranji mir in moč. Sproščenost je kot giroskop, ki omogoča, da ohranjamo ravnovesje ne glede na to, kakšni viharji se vrtinčijo okoli nas. To je stanje duha, h kateremu se splača težiti.

8. Spreminjanje starih poti

Nekateri stalni urniki, zbirališča in dejavnosti so bile tesno povezane z našimi pivskimi navadami. Postali so sestavni del našega življenja. Tako kot izčrpanost, lakota, osamljenost, jeza ali pretirano navdušenje tudi stare navade lahko postanejo past, ki ogroža našo treznost.

Ko smo nehali piti, smo morali odkriti svoje drobne navade in jih spremeniti.

Nekaj primerov: Tisti, ki smo svoj dan začeli v kopalnici, zdaj najprej zavijemo v kuhinjo na kavo. Nekateri smo spremenili zaporedje priprav na delovni dan. Zdaj jemo, preden se okopamo in oblečemo, in obratno. Zamenjava zobne paste ali ustne vodice da drugačen okus svežine. Zjutraj se posvetimo lahki telovadbi ali pa mirnim trenutkom meditacije ali kontemplacije.

Od doma zavijemo po novi poti, ki ne vodi mimo kraja, kjer smo ponavadi spili prvo pijačo.

Drugi smo avto zamenjali za vlak, mestni avtobus za kolo, ali pa smo šli peš. Drugi so kot sopotniki presedli v drug avto. Ne glede na to, kje smo pili – v barčku vlaka, v lokalnem bifeju, v kuhinji, v gasilskem domu ali garaži – vsak je imel svoj priljubljeni prostor. Vsak se je dobro zavedal, ob katerih dnevih, katerih urah in kakšnih priložnostih so mu pivske zvezde najbolj naklonjene.

Odkrili smo, da pomaga, če se izogibamo stari poti in utremo nove daleč naokrog. Gospodinje pravijo, da pomaga, če spremenijo čas nakupov, zamenjajo trgovino in drugače razvrstijo urnik gospodinjskih opravil.

Uslužbenci, ki so prej med odmorom za kavo skočili ven na enega »ta kratkega«, zdaj ostanejo na delovnem mestu in si res privoščijo kavo ali čaj. (To je primeren trenutek, da pokličete prijatelja iz AA. Ob urah, ko smo običajno pili, odleže, če se lahko pomenimo s kom, ki se je sam izkopal.)

Tisti, ki smo se začeli trezniti za zidovi bolnišnice ali zapora, skušamo svoje tamkajšnje korake uravnavati tako, da ne bi naleteli na »alkošvercerja«.

Za nekatere je tudi čas za kosilo pomenil urico ali dve krepčanja s pijačo. Zato se je pametno izogibati standardnih mest, kjer točaj ali natakarica natanko vesta, s čim naj nam postrežeta brez besed. Koristi, če kosimo v družbi drugih abstinentov. Moči volje ni treba preizkušati ravno v rečeh, od katerih je odvisno naše zdravje. Zato si prizadevamo za nove in prijetne navade.

Odrečemo se družbi prijateljev, ki veliko pijejo. Če so res prijatelji, jih bo veselilo, da smo začeli skrbeti za svoje zdravje. Spoštovali bodo našo pravico, da počnemo, kar se nam zdi prav. Tudi mi spoštujemo njihovo pravico, da pijejo, če se jim zahoče. Treba se je varovati tistih, ki nam prigovarjajo, naj spet začnemo piti. Tisti, ki nas imajo radi, bodo spodbujali naša prizadevanja, da bi ostali zdravi. Nekateri smo se navadili, da smo ob petih popoldne oziroma ob koncu službe prigriznili pri kakem kiosku. Potem smo se peš odpravili domov po neznani poti, ki ni držala mimo naših pivskih postojank. Če smo bili vozači, se nismo vkrcali na točilni vagon. Izstopili smo na drugem koncu, ne blizu prijazne domače pivnice.

Ko smo prišli domov, nismo šli po kozarce in led. Preoblekli smo se, si skuhali lonec čaja ali pa spili sadni ali zelenjavni sok. Potem smo zadremali ali pa se sprostili pod prho ali ob knjigi ali časopisu. Spremenili smo prehrano tako, da je vsebovala živila, ki nimajo nobene povezave z alkoholom. Če smo bili vajeni popoldne buljiti v TV in se nacejati, zdaj odidemo v drugo sobo in h kaki drugi dejavnosti. Če smo bili navajeni piti pred spanjem, zdaj gremo spat prej ali pa beremo, pišemo, šahiramo.

Za mnoge je obstajal enačaj med pitjem in poslovnimi potovanji. Pili smo ob koncu tedna in na dopustu, med igranjem golfa ali med kartanjem, med igranjem bejzbola ali med gledanjem nogometa na stadionu. Pili smo na bazenu ali na smučišču. Ljudje, ki smo radi na vodi, smo poletne dneve pogosto preživljali med »popivanjem« na jezeru ali sredi zaliva. Ko smo nehali piti, smo začeli načrtovati drugačna potovanja in počitnice. Težje se je ubraniti pitja, če vas poleg vode obdaja še morje piva, žganja, vina ali ruma. Privoščimo si spremembo, ki nas ne bo ves čas spominjala na alkohol.

Kaj storiti, če vas povabijo na prireditev, kjer je glavna zabava pitje? Dokler smo še pili, smo znali iz rokava stresti izgovor. Zakaj ne bi še zdaj uporabili te svoje spretnosti in se elegantno opravičili. Za zabave, ki se jih moramo udeležiti, smo razvili nove varovalne metode, opisane v poglavju Previdnost v družbi, kjer se pije.

Ali smo doma v prvih dneh treznosti zlili vstran ves alkohol. Uspešni abstinenti se strinjajo, da je pameten varovalni ukrep, če se znebimo vseh skrivnih zalog. Kar se tiče steklenic v kredenci ali v vinskem arhivu, so mnenja različna.

Mnogi zatrjujejo, da domače zaloge niso bile vzrok za prekomerno pitje. Tudi če pijače ni bilo pri roki, so si jo po želji priskrbeli. Zakaj bi zlivali dober viski v lijak? Živimo v alkoholnem svetu, kjer se ni mogoče za vse večne čase obvarovati njegove navzočnosti. Imejmo ga nekaj na zalogi, da z njim postrežemo gostom, sicer pa se ga navadimo ignorirati. Tudi ta metoda se je obnesla.

Drugi sežejo po požirku kar tako, ne da bi se sploh zavedali, če imajo pijačo doma. Če alkohola ni pri roki, bi morali ven in ga kupiti. V takih primerih je možnost, da spregledamo svoje početje. Nekateri alkoholiki modro menijo, da je bolje biti varen pred skušnjavo kot pa v nevarnosti pred zdrsom. Zato so razdali svoje zaloge, dokler ni kazalo, da je njihova treznost sorazmerno ustaljena, trdna. Pa tudi zdaj za večerne goste kupujejo sproti.

Zdaj pa izberite. Sami veste, kakšen je vaš pivski vzorec in kako gledate na treznost.

Spremembe, ki smo jih opisali, so mogoče smešno nepomembne. Lahko pa vam zagotovimo, da delujejo. Mnogim so dale silovit zagon, da so zdaj čili in zdravi. Tudi vi se lahko, če želite, s tega odskočišča poženete kvišku.

9. Pojejmo ali popijmo kaj – ponavadi kaj sladkega!

Si predstavljate, da bi pili burbon s sodavico takoj po vroči čokoladi? Ali da bi zvrnili pivo, potem ko pojeste glaziran kolaček?

Če vam ni preveč slabo, berite naprej in spoznali boste, da takšne kombinacije jedi in pijače ne gredo skupaj.

O tem govori naša izkušnja. Sladke jedi oziroma vsak krepkejši zalogaj utišajo željo po pitju. Zato se med seboj opominjamo, da si ne smemo dovoliti prehude lakote. Na prazen želodec je želja po kozarcu silovitejša. Vsaj bolj opazna je. Knjižica temelji na osebnem izkustvu in ne na znanstvenih izsledkih. Zato ne moremo natanko in s strokovno terminologijo pojasniti, zakaj je tako. Lahko samo povemo, kar so odkrili tisoči med nami, celo tisti, ki sladkarij prej niso marali. Pivska nuja se ublaži, če pojemo ali popijemo kaj sladkega.

Ker nismo ne zdravniki in ne strokovnjaki za prehrano, ne moremo vsem po vrsti priporočati, naj nosijo s sabo tablico čokolade in jo grizljajo, kadar jim pride na misel pijača. Mnogi med nami to počnejo, so pa tudi taki, ki se sladkarij izogibajo, ker imajo za to zdravstvene razloge. Na voljo so dietetični nadomestki za sladkarije in sladke napitke, tako da si lahko vsakdo pomaga s sladkim okusom. Zaleže tudi sveže sadje.

Pri lajšanju alkoholnega vzgiba gre še za nekaj več kot samo za okus. Nova vrsta nadomestne fizične dejavnosti varuje pred starimi navadami. Treba si je omisliti sok, kozarec mleka ali sadnega čaja, piškote ali sladoled, in potem je treba piti ali žvečiti ter požirati.

Mnogi alkoholiki so v trenutku, ko nehajo piti, podhranjeni. (Ta pojav je opazen ne glede na siceršnji standard življenja) Zdravniki svetujejo, naj jemljemo dodatne vitamine. Mnogi smo bolj potrebni hranilnih snovi, kot pa se zavedamo. Vsaka hrana, ki kaj zaleže, pomaga, da se fiziološko bolje počutimo. Pršut, med, arašidi, sveža zelenjava, sir, orehi, hladni rakci, sadni žele – vse, kar vam prija, se bo obneslo.

Ko na novo streznjenim alkoholikom predlagamo, naj jedo, namesto da pijejo, se prestrašijo, kaj bo z njihovo telesno težo. Redki se zredijo. Mnogi se rešimo nepotrebnih kilogramov, ko se začnemo hraniti s polnovrednimi jedmi, ne pa z golimi kalorijami etilnega alkohola. Drugi pridobijo kak prepotreben kilogram.

Redki »odvisneži« od sladoleda in sladkarij v prvih mesecih treznosti odkrijejo maščobne blazinice na nezaželenem mestu.To je majhna cena za svobodo pred alkoholom. Boljše je biti čokat ali prijazno okrogel kot pa pijan, kajne? Kadar koga pridržijo, ker je vozil »okrogel«, se izraz vselej nanaša na alkohol in nikoli na obliko telesa. Z nekaj potrpljenja in zdrave presoje se problemi s težo ponavadi uredijo. Če sta debelost ali mršavost posledici kroničnega obolenja, svetujemo obisk pri zdravniku specialistu, ki se spozna tudi na probleme alkoholizma. Med izkustvom AA in pametnimi zdravstvenimi nasveti nikoli ne pride do konflikta.

Ko se pojavi skušnjava, da bi pili, kaj malega pojejte ali pa srknite kaj sladkega. S tem boste kozarec odložili za uro ali dve, medtem pa lahko naredite naslednji korak k okrevanju… morda prav tega, ki ga predlaga naslednje poglavje.

10. »Telefonski pogovori«

Ko smo skušali ostati trezni, se je mnogim zgodilo, da smo kaj popili, ne da bi bili nameravali. Včasih se je to zgodilo, ne da bi sploh vedeli. Nobene zavestne odločitve ni bilo, da bomo pili, in nobene resne misli o možnih posledicah. Nikakor nismo nameravali znova »zaplavati«.

Zdaj vemo, da preložen prvi kozarec, zamenjan s čimerkoli, daje možnost razmišljati o naši pivski preteklosti, o alkoholizmu kot bolezni in o posledicah, ki nas čakajo, če primemo prvi kozarec. Na srečo lahko naredimo več, kot samo razmišljamo, in to tudi naredimo: odtipkamo telefonsko številko. Ko smo začeli abstinirati, so nam zabičali, naj si zapišemo telefonske številke aajevcev. Če nas zgrabi, da bi pili, naj jih pokličemo. Ob misli, da bi poklicali koga, ki ga komaj poznamo, nam je bilo nerodno, zato smo se obotavljali. Ampak aajevci, ki so imeli za sabo več nepivskih dni kot mi, so nam to še kar naprej predlagali. Govorili so, da razumejo, zakaj pomišljamo, saj so enako pomišljali tudi oni. Kljub temu moramo vsaj enkrat poskusiti.

Tisoči in tisoči smo to nazadnje res storili. V naše olajšanje se je izkazalo, da gre za prijetno doživetje. Najboljše pa je, da je delovalo. To boste razumeli, če se v duhu postavite na mesto osebe, ki jo boste poklicali. Da ti kdo tako zaupa, je hvaležen in razveseljujoč občutek. Oseba, ki jo pokličemo, je prijazna in srečna, da nas sliši. Kadar nas zaskomina po pijači, lahko pokličemo koga, ki je bolj izkušen v treznosti, tako da mu niti ni treba omenjati, kaj se nam dogaja. Nobena ura ni bila neprimerna, pa če smo poklicali ponoči ali podnevi.

Včasih nas je brez vidnega razloga napadel val tesnobe, strahu, groze in celo panike. (To se dogaja mnogim ljudem, ne samo alkoholikom.) Ko smo po pravici povedali, kako se počutimo, kaj počenjamo in kaj bi radi naredili, se je vselej izkazalo, da nas sogovornik docela razume. Deležni smo bile ne le simpatije, temveč popolnega razumevanja. Kdaj prej je bil v natanko istem čolnu in se je tega živo spominjal.

Pogosto so misli na pijačo izginile že po nekaj trenutkih pogovora. Deležni smo bili praktičnih informacij, ki odpirajo oči, ali obzirnega, posrednega napotka, ali pa robatega, neposrednega nasveta. Včasih smo se, še preden smo prav vedeli, že smejali.

Opazovalci treznih alkoholikov vidijo, da se aajevci pogosto družijo tudi zunaj srečanj. Lahko imamo toliko družabnega življenja, kot nam ustreza. Lahko počnemo reči, ki jih skupaj počnejo prijatelji – poslušamo glasbo, klepečemo,

hodimo v kino ali gledališče, skupaj obedujemo, taborimo ali ribarimo, obiskujemo znamenitosti. Vse to se dogaja brez potrebe po enem samem požirku alkohola.

Trezen je mogoče ostati tudi sredi ljudi, ki niso alkoholiki, pa celo med takimi, ki precej pijejo, čeprav bomo v njihovi družbi verjetno čutili družabno nelagodje. Med treznimi alkoholiki bo naše okrevanje cenjeno in spremljano z globokim razumevanjem. Uživanje v treznosti se včasih začne, ko pravkar streznjeni vzdržujemo stike z drugimi, ki so prav tako novinci. Najprej nam je nerodno, da bi se spoprijateljili z ljudmi, ki so že dolga leta trezni. Ponavadi smo bolj sproščeni s takšnimi, ki so šele začeli okrevati. Svoje prve telefonske klice naslavljamo ravno nanje.

»Telefonska terapija« se obnese celo, kadar ne poznamo nikogar, ki bi ga lahko poklicali. Ker so telefonske številke AA javne, ni nič lažjega, kot poklicati nekoga, ki te bo prav do obisti razumel. Čeprav ga še nikoli nismo videli, nas bo pričakalo pristno razumevanje.

Po prvem pogovoru je veliko lažje spet poklicati. Potreba, da bi s pogovorom pregnali željo po alkoholu, pri večini sčasoma izgine. Prijateljskih telefonskih pogovorov ne opuščamo, saj nas veselijo. Sprva je telefonski pogovor namenjena predvsem temu, da nas ohranja trezne. Namesto po kozarcu sežemo po slušalki in to celo takrat, ko mislimo, da se ne bo obneslo.

11. Po pomoč k mentorju!

»Mentorja« nima vsak član AA. Tisoči trdimo, da ne bi preživeli, če nam v prvih mesecih in letih treznosti ne bi ponudil prijateljstva vsaj en trezni alkoholik. V prvih dneh AA izraz »mentor« še ni sodil v aajevski žargon. Potem so v bolnišnice v Akronu in New Yorku začeli sprejemati bolnike z diagnozo alkoholizem. Med pacienti so se znašli tudi trezni aajevci, ki so začeli posebej skrbeti za te bolnike. Mentor je pripeljal bolnika v bolnišnico, ga redno obiskoval, bil navzoč, ko so ga odpustili, ga odpeljal domov in potem na srečanje AA. Na srečanju ga je predstavil alkoholikom, ki jim je bila treznost že v veselje. Prve mesece okrevanja mu je stal ob strani, bil voljan odgovarjati na njegova vprašanja ali poslušati, kadar je bilo potrebno.

Mentorstvo se je kot pomoč ljudem, da so se vpeljali v AA, tako dobro izkazalo, da je postalo običaj, ki so mu sledili po vsem svetu AA, celo ko zdravljenje v bolnišnici ni bilo potrebno.

Pogosto je mentor prva oseba, ki jo nezmerni pivec pokliče, ko želi pomoč – ali prvi okrevani alkoholik, s katerim zainteresirani govori, ko pride v urad AA – ali član AA, ki je dobrovoljno »mentor« alkoholiku, ki je na tem, da ga odpustijo iz detoksa ali rehabilitacije, bolnice ali popravnega zavoda.

Na srečanju AA prišleku pogosto priporočijo, naj si dobi mentorja. Izbiro prepustijo njemu.

V prvih dneh in tednih, ko vam je AA tuja in nova in preden dobite občutek, da se že znajdete v njej, vas bo mentor prijazno vodil naokrog. Z vami lahko preživi veliko več časa in se vam bolj posveti, kot bi to utegnil prezaposleni poklicni svetovalec. Mentorji pridejo, če jih pokličete, tudi na dom – celo sredi noči.

Če imate mentorja, vam lahko predlaga katerega izmed naslednjih predlogov. Vedite, da temeljijo na dolgoletnih izkušnjah tisočih članov AA.

A. Ponavadi je bolje, če ima moški mentorja, ženska pa mentorico. To preprečuje možnost, da bi se iz mentorstva izcimilo kaj romantičnega. To lahko grdo zaplete, če ne celo uniči mentorsko razmerje. Praksa, polna zmot, je pokazala, da ljubezen in mentorstvo ne gresta skupaj.

B. Mentorji nam lahko predlagajo, k ničemur nas ne morejo prisiliti in ničesar preprečiti. Dejstvo je, da so dlje trezni, da poznajo pasti, ki se jih je treba ogibati in da nam lahko prav svetujejo.

C. Mentor ni poklicni svetovalec. Od mentorja si ne sposojaš denarja. Ne bo ti preskrbel obleke, zaposlitve in hrane. Mentor ni zdravstveni izvedenec in tudi ni usposobljen za dajanje nasvetov iz religije, prava, gospodinjstva ali psihiatrije. Dober mentor se bo pripravljen pogovoriti tudi o tovrstnih zadevah in vas znal napotiti na naslov, kjer boste dobili ustrezno strokovno pomoč.

Mentor je trezen alkoholik, ki lahko pomaga rešiti samo en problem – kako ostati trezen. Ima eno samo orodje – osebno izkušnjo – nima pa znanstvene učenosti.

Mentorji so bili sami v vaši koži in so bolj izkušeni. Ker niso pozabili, v kakšnem stanju so bili nekoč, ne pomagajo zviška, ampak nam stojijo ob strani.

Nekdo je rekel, da so alkoholiki ljudje, ki se ne bi smeli zapirati vase in prikrivati problemov. Odkritost prepečuje bolestno samospraševanje in samoočitanje. Dobremu mentorju lahko zaupamo in si tako olajšamo srce.

D. Prijetno je, če je mentor sorodna duša – če z nami razen treznosti deli tudi socialno okolje in interese. Ni pa to nujno. V mnogih primerih je najboljši mentor kdo, ki je povsem drugačen. Včasih se obnesejo nenavadne kombinacije med mentorjem in novincem.

E. Tudi mentorji imajo družinske in službene obveznosti. Čeprav bo mentor skočil iz službe ali od doma, da bo pomagal novincu v stiski, bodo tudi trenutki, ko bo nedosegljiv. Uporabimo pamet, ki se nam polagoma vrača, in premislimo, s čim bi ga nadomestili. Če pomoč potrebujemo, ne bomo ostali brez nje zaradi mentorjeve bolezni ali začasne zadržanosti.

Poiščemo bližnje shajališče aajevcev. Beremo aajevsko literaturo ali kaj takega, kar pomaga. Po telefonu pokličemo druge trezne alkoholike, tudi če jih ne poznamo dobro. Vsak član AA bo izkazal iskreno zanimanje in željo, da bi pomagal. Kadar svojo stisko pogumno izrečemo, bomo deležni resničnega sočutja. Včasih smo potrebne spodbude deležni od ljudi, ki jih nič kaj ne maramo. Celo če je takšno čutenje vzajemno, se zamere umaknejo, brž ko kdo, ki si prizadeva ostati trezen, prosi za pomoč.

F. Nekateri imajo več kot enega mentorja, kajti tako je bolj verjetno, da bo vselej na voljo vsaj eden. Ta načrt ima dodatno prednost, vendar prinaša tudi rahlo tveganje. Trije ali štirje mentorji lahko pomagajo z večjim obsegom znanja in izkušenj kot kateri koli posameznik. Pri več mentorjih je tveganje povezano z nagnjenjem, ki smo ga pridobili v pivskih letih. Različnim ljudem smo pogosto pripovedovali različne reči, da bi se obvarovali pred kritiko. Z ljudmi smo manipulirali tako, da je naše okolje dopuščalo ali celo spodbujalo naše pitje. Te težnje se nismo zavedali in je bila ponavadi brez slabih namenov. V letih se nam je vrasla v osebnost.

Mentorje poskušamo medsebojno izigrati in enemu pripovedujemo eno zgodbo, drugemu pa drugo. To se ne obnese, ker se ne pustijo preslepiti. Kmalu prepoznajo zvijače človeka, ki želi piti, saj so sami uporabljali podobne ukane. Lahko se nam posreči iz njih izvleči besede, ki jih želimo slišati, in ne slišimo tistih, ki bi jih morali. Mentorjeve besede razlagamo tako, da ustrezajo našim željam.

Takšno vedenje je prej odmev naše bolezni kot pa pošteno iskanje pomoči, ki bo vodila k zdravju. Pri tem smo sami najhuje prizadeti. Če imamo več mentorjev, je treba biti vsaj z enim očesom na preži, da nas ne bo zvleklo v tovrstne igrice.

G. Mentorji, prav tako trezni alkoholiki, imajo svoje posebne odlike – in hibe. Kot vemo, še ni bilo človeka, ki ne bi imel hibe ali šibkosti. Redko se zgodi, da nas od mentorjev odvrne zmotni nasvet. Vsem se lahko zgodi, da se zmotijo, tudi njim. Uganite, kako se bo glasil naslednji stavek! Napačen, prej ponesrečen mentorjev nasvet še ni opravičilo za prvi kozarec. Spomnite se, da je roka, ki dviguje kozarec k ustom, vaša. Namesto da bi krivili mentorja, smo našli vsaj 30 drugih načinov, kako naj se ubranimo pijače. Razodevamo jih v naslednjih poglavjih te knjige.

H. Tako kot dobri starši bo tudi dober mentor pustil novinca pri miru, če bo to treba. Pustil ga bo, da dela napake. Gledal bo, kako se ne menite za nasvete, pa še vedno ne bo jezen in se ne bo počutil odrinjenega. Ne bo pokazal nečimrnosti in užaljenosti.

I. Do mentorja nimate nobenih obveznosti. Za pomoč se mu ni treba oddolžiti. Pomaga vam zato, ker laže ostane trezen, če pomaga drugim. Pomoč lahko sprejmete ali zavrnete. Če jo sprejmete, vam ne bo treba odplačevati dolga.

Prijaznost (in strogost) mentorjev ne terja obresti in ne izvira iz potrebe po »dobrodelnosti«. Dober mentor pomaga drugemu in s tem rešuje sebe. To boste izkusili, če boste kdaj sami za mentorja. Na ta način se boste zahvalili.

Najboljši mentorji so srečni, ko novinec zakoraka naprej in pusti fazo mentorstva za seboj.

To ne pomeni, da bomo ostali sami. Vendar pride čas, ko mora mlad ptiček uporabiti svoja krilca, da si osnuje družino. Srečen let!

12. Privoščimo si dovolj počitka!

Najmanj trije razlogi pojasnjujejo, da se težki pivci pogosto ne zavedajo, kako so utrujeni. Ti razlogi so odvisni od treh značilnosti alkohola: 1) vsebuje veliko kalorij, ki dajo takojšnjo energijo; 2) omrtviči osrednji živčni sistem, tako da utrujenosti ne čutimo; 3) ko se anestetični učinek poleže, povzroči vznemirjenost, ki jo čutimo kot živčno energijo. Ko nehamo piti, dražeči učinek ostaja in pojavita se živčnost in nespečnost. Ali pa se zavemo izčrpanosti in se počutimo zdelani in otopeli. Stanji se lahko izmenjujeta.

Oboje je normalen odziv, ki ga tisoči doživljajmo takoj po streznitvi. Težave so odvisne od tega, koliko smo pili in kakšno je naše zdravje. Sčasoma minejo.

Privoščimo si veliko počitka! Misel, da bi kaj popili, najlaže vznikne iz utrujenosti. Odkrijemo, da smo izčrpani in da se tega ne zavedamo. Utrujenost preženemo s prigrizkom in kratkim dremežem. Misel na pijačo izgine. Če ne moremo zaspati, že nekaj minut ležanja v naslanjaču ali v kadi otopi ost izčrpanosti.

Predpišimo si zdrav urnik, po katerem se bomo zadosti odpočili prav vsak dan. Tisoči pripovedujemo o napadih nespečnosti. Živčni sistem potrebuje nekaj časa, da se prilagodi spanju brez alkohola v telesu. Najhujša je naša skrb, kajti zaradi vznemirjenja je še težje zaspati.

Prvi nasvet, ki ga damo drug drugemu, se glasi: »Ne skrbi. Zaradi pomanjkanja spanca ni še nihče umrl. Ko bo telo dovolj utrujeno, bo spanec prišel sam od sebe.« In res se izkaže, da je tako.

Nespečnost lahko postane izgovor za prvi kozarec. Poglejmo nanjo skozi nova očala. Namesto premetavanja po postelji pozno zvečer pišemo in beremo.

Pametno je preveriti navade, ki bi lahko oteževale spanje. Preveč kofeina zvečer? Se pravilno hranimo? Se dovolj in na ustrezen način razgibavamo? Nam prebavila že delujejo, kakor je treba? Za to je treba kar nekaj časa. Obnesejo se preprosti, stari recepti proti nespečnosti. Kozarec vročega mleka, globoko dihanje, namakanje v vroči kopeli, dolgočasna knjiga ali tiha glasba nas mimogrede zazibljejo v sanje. Nekaterim so pri srcu nenavadne domislice. Neki trezni alkoholik priporoča vroče mleko z medom. Drugi se zatekajo k masaži ali jogi.

Če ne zaspimo pri priči, se lahko sprostimo tako, da negibno ležimo z zatisnjenimi očmi. Nihče še ni zaspal, če je celo noč meril sobo s koraki ali se pomenkoval ob kavi.

Če je stanje trdovratno, se je dobro posvetovati z zdravnikom, ki se spozna na alkoholizem.

Na podlagi izkušenj smo se naučili, da zdravila proti nespečnosti niso prava rešitev za alkoholike. Skoraj brez izjeme vodijo v ponovno pitje. Nespečnost moramo prenašati brez zdravil, dokler se telo ne privadi na zdrav spalni cikel. Napori so poplačani in cena za vse skupaj ni bila previsoka.

V času po streznjenju se zgodi, da se sredi noči ali proti jutru zbudimo v živih sanjah o pitju. Takšnih sanj nimamo vsi, a dovolj nas je, da vemo, da so običajne in nedolžne. AA ni program, ki bi se ukvarjal z razlaganjem sanj. Ne moremo se zgledovati po psihoanalitikih in iskati skritih pomenov. Takšne sanje so običajne in naj vas ne presenetijo. Najbolj pogoste so tiste, v katerih se znajdemo pijani in razočarani nad tem. Ne spomnimo se, kako in s čim smo se opili. Lahko se zbudimo s kurjo poltjo, tresavico in drugimi simptomi mačka – čeprav se v resnici že mesece nismo dotaknili pijače. To je samo nočna mora. Lahko nas zaskoči še dolgo potem, ko smo odložili kozarec.

Verjetno je dobro, da se nas ob predstavi, da bi se lahko napili, pa čeprav le v sanjah, lotita takšna pretresenost in klavrnost. To dokazuje, da sprejemamo idejo, da pitje ni za nas. Treznost je boljša celo v sanjah.

Ko se navadimo treznega spanca, uživamo v prebujanju. Ne skrbi nas, kaj smo počeli sinoči in ni posledic popivanja. Namesto tega osveženi, polni upanja in hvaležnosti zremo v nov dan.

13. Lepo po vrsti

Vse lepo po vrsti, kot so hiše v Trsti – to staro reklo ima za nas poseben pomen. Najprej in na prvem mestu se moramo zavedati, da ne smemo piti. Zdržnost pri pitju je naše prvo vodilo, ki velja povsod, vselej in v vsakih okoliščinah.

To je za nas vprašanje preživetja. Spoznali smo, da je alkoholizem morilska bolezen, ki pelje k bridkemu koncu. Da ne bi sprožili napada, ne smemo tvegati požirka. Zdravljenje naše bolezni sestoji, kakor je zapisala Ameriška zdravstvena zveza, »predvsem iz tega, da ne začnemo spet piti…« Naše izkušnje ta recept še posebej priporočajo.

Pri praktičnih, vsakodnevnih zadevah to pomeni, da moramo ne glede na neprijetnosti vselej ravnati tako, da ne bomo pili. Nekateri sprašujejo, če je treba treznost postaviti pred delo, družino in prijatelje. Odgovor je preprost. Alkoholizem je vprašanje življenja ali smrti. Če si ne bomo obvarovali zdravja in življenja, ne bomo imeli ne družine ne prijateljev ne službe. Če nam družina, služba in prijatelji res kaj pomenijo, moramo zanje obvarovati svoje življenje.

Vse lepo po vrsti… - vsebuje še drugo pomensko bogastvo, ki pomaga v boju z našim alkoholnim problemom. Ko smo nehali piti, smo opazili, da za sprejemanje odločitev porabimo veliko časa. Postali smo neodločni in odločitve kar prelagali.

Omahljivost ni značilna smo za trezne alkoholike, možno pa je, da nas bolj moti. Na novo streznjena gospodinja se ne more odločiti, katerega čiščenja se bo lotila prej. Poslovnež se ne more odločiti, ali naj najprej odgovori na telefonske klice ali diktira pisma. Radi bi postorili vse, kar smo prej zanemarjali. Vsega hkrati se ne moremo lotiti.

Pri tem pomaga »vse lepo po vrsti«. Na prvem mestu je odločitev, da ne bomo pili. Če se ne bomo oklepali treznosti, ne bo nič s čiščenjem, vračanjem klicev in s pisanjem pisem.

Dnevne dejavnosti razvrščamo po pomembnosti in pazimo, da si jih ne naložimo preveč. Pazimo na svoje zdravje. Če smo preutrujeni in če se ne hranimo redno, je nevarno.

V obdobju dejavnega alkoholizma je v našem življenju vladal nered, ki nas je vodil v obup in vznemirjenje. Laže se privajamo treznosti, če v naš vsakdan vpeljemo red. Pri tem ostanemo realistični in načrte sproti prilagajamo. Ritem naše samosvoje rutine učinkuje pomirjevalno. Primerno vodilo, po katerem ta ritem vzdržujemo, pa je, saj že veste: »Vse lepo po vrsti, kot so hiše v Trsti!«

14. Preženimo osamljenost!

Alkoholizem opisujejo kot »bolezen osamljenosti« in redki trezni alkoholiki temu oporekajo. Ko se oziramo nazaj, se dobesedno stotisoči spominjamo, kako izolirani smo se počutili, kadar smo bili sredi srečnih ljudi, ki so kaj proslavljali. Tudi kadar smo družabno veseljačili, nas je obhajalo globoko občutje nepripadnosti in odtujenosti.

Mnogi pravijo, da so sprva pili zato, da bi se »vklopili« v družbo. Mnogi smo čutili, da brez pitja ne »pridemo noter«, da se ne čutimo del človeštva.

Alkohol smo potrebovali iz egocentričnih nagibov. Zlivali smo ga vase zaradi učinkov, ki smo jih čutili v svojem telesu. Včasih je pomagal, da smo se vedli družabno, drugič je ublažil našo samoto. Ko se je učinek razgubil, smo se počutili še bolj odmaknjeni, bolj odrezani, bolj »drugačni« kot prej – in še bolj žalostni.

Če smo se pijanosti in našega početja med pijanostjo sramovali, je to še okrepilo občutek zavrženosti. Skrivaj smo se bali izobčenja ali pa smo celo verjeli, da si ga zaslužimo. »Mogoče«, so mislili mnogi med nami, »res spadam na obrobje družbe.« (To občutje vam je znano, kadar se spomnite zadnjega hudega mačka ali grde pijanosti.)

Naša samotarska pot je bila pusta, temačna in neskončna. Bilo je preboleče, da bi o tem razmišljali, in da ne bi razmišljali, smo ponovno segli po pijači.

Čeprav smo bili nekateri samotni pivci, ni mogoče reči, da nam je v pivskih letih manjkalo družbe. Ljudje so bili vseokrog nas. Videli smo jih, slišali smo jih in dotikali smo se jih. A večina naših pogovorov je potekala v notranjosti – bili so samogovori. Bili smo prepričani, da nas ne bo nihče razumel. Zaradi mnenja, ki smo ga imeli o sebi, smo dvomili, da bi nas kdo želel ali hotel razumeti.

Ko prvič slišimo trezne alkoholike v AA, kako svobodno in odkrito govorijo o sebi, se počutimo, kot da bi nas zadela strela z jasnega. Izpovedi o pivskih neumnostih, skrivnih strahovih in osamljenosti pretresejo kot sunek elektrike.

Odkrijemo – pa čeprav si tega ne drznemo verjeti – da nismo sami in da nismo drugačni od drugih.

Iskrenost drugih treznih alkoholikov je kot kladivce, ki natre krhko lupino varovane in prestrašene egocentričnosti, v kateri smo dolgo tičali. Začutimo, da nečemu pripadamo in samota začne plahneti. Olajšanje je prešibka beseda, da bi izrazila to začetno občutje. Vanj se meša tudi čudenje, pa še nekakšna groza. Je to res? Ne bo prešlo?

Aajevci, ki smo že dalj časa trezni, lahko novincem na aajevskih srečanjih potrdimo, da je vse skupaj res. Občutje je pristno in ne preide. Ne gre za zgolj še en lažen začetek, kakršnih ima večina med nami za sabo že preveč. Ne gre za še en izbruh veselosti, ki mu sledi bridko razočaranje.

Število treznih aajevcev vsako leto narašča.* Na svoje oči vidimo dokaze, da je mogoče zares in trajno premagati alkoholno osamo.

Premagati je treba dolgoletno, globoko vsajeno sumničavost in druge varovalne mehanizme. To se ne zgodi čez noč. Nehote ravnamo kot osebe, ki jih nihče ne razume in jih nima rad. Navajeni smo se vesti kot samotarji. Ko nehamo piti, potrebujemo nekaj časa in vaje, da se iztrgamo iz privajene osamljenosti. Celo če verjamemo, da nismo več sami, nehote ravnamo kot nekoč. Prezeleni smo še, da bi znali poprositi za prijateljstvo, ali da bi ga sprejeli, kadar se nam ponuja. Navzdol nas vleče težko breme strahu, ki se je dolga leta kopičil v nas. Občutek osamljenosti nas lahko potegne na stara pota in k prvemu kozarcu.

Včasih nas zamika, da bi se vdali in se vrnili v prejšnjo revščino. Ta je domača in ne bo treba garati, ker se bodo zlahka povrnile vse spretnosti, ki smo se jih naučili v letih pijanosti.

Ko je neki aajevec v skupini pripovedoval o sebi, je rekel, da je bilo pijančevanje njegova polna zaposlitev od najstniških let pa tja do petega desetletja.

Ni znal drugega kot piti in blebetati. Nikoli ni negoval svojih sposobnosti. Ničesar se ni izučil. Živel je z navadami ljudmi s socialnega obrobja. Ostal je neveden glede družabnih spretnosti. »Streznitev je bila zame zelo težka«, je dejal. »Pri štiridesetih se nisem upal in znal dogovoriti za zmenek z dekletom. Še huje je bilo, ko sem ugotovil, da ne obstajajo tečaji, kjer bi se štiridesetletniki naučili dvorjenja.«

**Trenutno velja ocena, da ima AA po vsem svetu več kot dva milijona članov.*

Smeh na srečanju AA je bil tisti večer še posebej prisrčen in ljubezniv. Mnogi so čutili z možakarjem, saj so sami preživljali nelagodje iste vrste. Absurdnost in tragikomičnost situacije lahko privede v položaj, ko se sramujemo sami sebe. Ob tolikšnem številu razumevajočih aajevcev postane položaj lažji. Nismo več sami in rešitve ni več treba iskati v steklenici.

Zgornji primer je skrajni zgled tega, kakšna občutja nas obhajajo, ko prvič nastavimo jadro treznim sapam. Ponazarja, kako nevarno izgubljeni bi bili, če bi pluli povsem na lastno pest. Možnost, da bi se nam posrečilo pripluti v pristan, je ena proti milijonom.

Vemo, da nam ni treba jadrati samim. Veliko bolj pametno, veliko bolj varno in zanesljivo je, če bomo to storili v družbi celega ladjevja, ki plove v isto smer. Nikomur se ni treba sramovati, ker sprejema pomoč – kajti vsi si medsebojno pomagamo.

Nič bolj strahopetno ni uporabiti ponujeno pomoč, kot če uporabljate berglo, ko imate zlomljeno nogo. Bergla je čudovita reč za tistega, ki jo potrebuje, pa tudi za tistega, ki sprevidi njeno uporabnost.

Je kaj junaškega v tem, da slepec tipa in se opoteka samo zato, ker ne mara sprejeti ponujene pomoči? Tveganje je nespametno, čeprav je včasih deležno nezaslužene hvale. Medsebojno pomoč bi bilo treba bolj ceniti in občudovati, ker se obnese. Pri okrevanju od problematičnega pitja je modro uporabiti vsako pomoč, ki je na voljo. Kljub hudi nuji in želji ni nihče med nami okreval povsem na lastno pest. Če bi bilo to tako, se ne bi zatekali k AA, k psihiatru ali h komu drugemu po pomoč.

Nihče ne more živeti popolnoma sam. Od soljudi smo odvisni vsaj takrat, ko se oskrbujemo z blagom in storitvami. To spoznanje smo modro uporabili pri preseganju našega alkoholizma. Misel na pijačo se nam veliko lažje in premeteno prikrade v glavo, kadar smo sami. Ko se počutimo osamljene in nas udari alkoholna nuja, bo ta še posebno neodložljiva in silovita.

Takšne želje nas bodo obsedale manj pogosto, če bomo z ljudmi, posebno z nepivci. Takšne misli najlaže premagamo, če smo v stalnih stikih z aajevci.

Ne pozabljajmo, da ima vsak med nami pravico do zasebnosti in do prostega časa, ko lahko počne, kar hoče: uredi misli, naredi obračun, razreši oseben problem, si odpočije od teže dneva… S tem ne smemo pretiravati. Zapiranje v svoj svet, ki vodi v samopomilovanje in čemernost, je nevarno. Vsaka družba je boljša od zagrenjene zasebnosti.

Seveda je mogoče, da si boste celo na srečanju AA zaželeli pijače, prav tako kot lahko občutimo osamljenost sredi množice. Željo lažje premagamo v družbi drugih aajevcev kot pa sami doma ali v kakem skrivnem kotičku mirne, opustele točilnice.

Kadar se pogovarjamo sami s sabo, se začne pogovor vrteti v krogih. Umikamo se pred pametnimi besedami, ki bi jih lahko prispevali drugi. Kadar človek skuša sam sebi dopovedati, naj ne pije več, je to tako, kot bi se skušal hipnotizirati. To ni nič bolj učinkovito, kot če bi skušali brejo kobilo prepričati, naj se ne ožrebi, ko pride njen čas.

Kadar predlagamo, da se varujte pred izčrpanostjo in lakoto, dodamo še tretji nasvet o osamljenosti in vse skupaj združimo v pravilo: »Ne dovoli si, da bi postal preveč utrujen, lačen in osamljen!«

To lahko preverjate. Če se vam skozi glavo sprehodi misel na pitje, preudarite svoj položaj!

Ugotovite, v katerem izmed tveganih stanj se nahajate! O tem z nekom spregovorite. Tako se bo ublažila vsaj vaša osamljenost.

15. Pozor pred jezo in zamero!

Jeze smo se v tej knjižici že dotaknili, a hude izkušnje so nas prepričale, da zasluži posebno pozornost vsakogar, ki bi rad rešil svoj alkoholni problem.

Sovražnost, zamera, jeza – vseeno je, katero besedo uporabite za te občutke – so čustva, tesno povezana z alkoholizmom. Znanstveniki so izprašali številne alkoholike, zakaj se opijajo. Pogost odgovor je bil: »Zato da lahko komu povem, kar mu gre.« V pijanosti so občutili moč in svobodo, da so lahko izrazili jezo, ki je v treznosti ne bi mogli.

Nekdo je predpostavil, da obstaja subtilna, neopazna biokemijska povezava med alkoholom in telesnimi spremembami, ki spremljajo jezo.

Raziskava nakazuje, da zamera v alkoholikovi krvi povzroči napeto stanje, ki ga premaga šele pijanost. Nek psiholog je ugotovil, da alkoholiki uživajo, ko v pijanosti dobijo občutek prevlade nad drugimi.

Poročajo o tesni povezavi med pitjem ter nasiljem in uboji. Posilstva, družinski prepiri, ki vodijo v razvezo, zloraba otrok in oboroženi ropi so prav tako na predpražniku čezmernega pitja.

Celo tisti, ki nimamo takih izkušenj, lahko razumemo, kakšna silovita jeza povzroči tako nasilje. Zavedamo se potencialne nevarnosti, ki jo prinaša jeza.

Jeza je naravno duševno stanje, ki občasno zajame človeško žival. Prav tako kot strah tudi jeza za člane vrste Homo sapiens izraža nagon po preživetju. Jeza zaradi lakote, revščine, bolezni, nepravičnosti je na svetu povzročila pozitivne spremembe.

Nedvomno je tudi, da so telesne poškodbe in besedni napadi, prizadejani v izbruhu jeze, vredni obsojanja, in da škodujejo tako posameznikom kot družbi. Mnoge vere in filozofije nas rotijo, naj se, če želimo živeti zadovoljno, znebimo jeze.

Veliko ljudi je prepričanih, da tlačenje jeze škoduje emocionalnemu zdravju. Sovražnost je treba tako ali drugače pustiti na plano, sicer se bo obrnila proti nam, nam zastrupila notranjost in povzročila globoko depresijo.

Jeza v vseh pojavnih oblikah je splošen problem človeštva. Alkoholike lahko lastna jeza pogubi. Trezni alkoholiki soglašamo, da nas sovraštvo, zamera ali zagrenjenost ženejo v pijačo. Zato se moramo budno paziti tovrstnih občutkov. Odkrili smo načine, ki so veliko bolj hvaležni od pitja in temeljiteje preženejo jezo. O tem kasneje. Najprej si oglejmo nekaj občutkov, ki navadno spremljajo jezo.

nestrpnost	snobizem	napetost	nezaupljivost
prezir	togost	porog	tesnoba
zavist	cinizem	samopomilovanje	sumničavost
sovraštvo	nezadovoljstvo	zloba	ljubosumnost

Streznjeni člani AA znajo vse te občutke najti v temeljih jeze. V pivskih obdobjih malo mislijo na to. Nagnjeni so k pretiranemu brskanju in premlevanju, kar vodi k naslednjemu in k še naslednjemu kozarcu. Mogoče bi moral biti na tem seznamu tudi strah. Jeza pogosto poganja iz strahu. Ne vemo vselej, česa se bojimo, strah je splošen, nejasen in brezimen. Spodbudi splošno jezo, ki se na lepem usmeri v kogar koli.

Tudi občutki zamorjenosti lahko porodijo jezo. Nezmerni pivci težko prenesejo bodisi namišljeno bodisi resnično prikrajšanost. Najboljše zdravilo za take težko prebavljive občutke je bil seveda alkohol. Najtežje je obvladovati upravičeno zamero. Če ji dovolimo, bo podrla vse pregrade, ki smo jih postavili na poti k treznosti. Tudi če z nami nemarno in nepravično ravnajo, je jeza razkošje, ki si ga kot alkoholiki ne moremo privoščiti. Za nas je vsaka zamera samouničevalna, saj nas lahko spet napelje k pitju.

O tem, kako se naučimo biti kos zameram, bolj nadrobno razpravljamo v knjigah »Anonimni alkoholiki« in »Dvanajst korakov in dvanajst izročil«.

Ne trdimo, da smo izvedenci, ki se razumemo na globinsko psihologijo. Zato ne iščemo vzrokov za našo jezo, ampak načine, kako jo premagati, četudi je upravičena. Preprečiti moramo, da bi nas privedla do prvega kozarca.

Metode, ki smo jih že obravnavali, se imenitno obnesejo tudi pri premagovanju notranjega neugodja. Kadar nas začne kuhati jeza, pomaga, če naredimo nekaj grižljajev kake dobrote ali popijemo kozarec oslajene brezalkoholne pijače. Ko nas začne jeziti to ali ono, vzamemo v roke telefon in se pogovorimo z mentorjem ali z drugimi treznimi alkoholiki. Nejevoljo povzroča tudi utrujenost, zato počitek ni odveč. Razgrete glave si bomo ohladili z razmišljanjem o reklu: »Živi in pusti živeti!« Lotimo se kakšnega dela, ki nima nobene zveze z virom naše jeze. Nejevoljo lahko premagamo z živahno telovadbo ali se je otresemo s poslušanjem najljubše glasbe.

Sovražnost izgine med razmišljanjem o molitvi za sproščenost. Izkaže se, da nas jezijo stvari, ki jih ne moremo obvladati ali spremeniti (prometni zastoji, vreme, vrste v trgovinah…) Pametno in zrelo je, da se z njimi sprijaznimo.

Slabe volje smo zaradi življenjskih okoliščin, ki bi jih lahko ali celo morali spremeniti. Zamenjati moramo delovno mesto, se ločiti, se preseliti z družino v novo sosesko… Takšne sklepe sprejemamo previdno in ne v prenagljenosti in jezi. Najprej se pomirimo in šele potem ugotavljamo, ali je naša jeza usmerjena proti čemu, kar lahko spremenimo. Naredimo še preizkus in preberemo poglavje o Molitvi za sproščenost.

Včasih se moramo spopasti z nenadnim besom. Poglavji Načrt za današnjo rabo in Lepo po vrsti pomagata, da smo mu kos. Rezultati so bili presenetljivi. Drugo učinkovito zdravilo je »skok v drugo kožo«. Pomislimo, kako bi v našem primeru ravnala umirjena in uravnotežena oseba. Potem ravnamo, kot da bi bili v njegovi koži in se obnese.

Mnogim pomaga, če se pustijo voditi poklicnemu svetovalcu: psihiatru, zdravniku, duhovniku.

Lahko si damo duška z nedolžno telesno dejavnostjo. Telovadba, globoko dihanje ali vroča kopel pomagajo ublažiti jezo. Nekaterim odleže, če »izprašijo« naslanjač ali če se izkričijo (oboje seveda na samem).

Ni priporočljivo, da bi jezo kar potlačili, jo skrili pod nasmešek in jo zajezili. Učimo se ne ravnati v jezi, ampak kako kaj ukreniti v zvezi z njo.

Kot laiki se zanesemo le na našo izkušnjo. Ne premoremo laboratorijskega znanja in znanstvenih teorij. Toda redki smo pozabili, kako razdražljivi smo bili po hudem pijančevanju. Znesli smo se nad družinskimi člani, nad sodelavci, nad prijatelji ali neznanci, ne da bi kdo zaslužil naše nezadovoljstvo. Ta nagnjenost se pojavlja še nekaj časa po streznitvi, tako kot se v neprezračeni točilnici zadrži zadah po postanem dimu. Spominjala nas bo na pivske dni, dokler se nam ne bo glava temeljito prezračila.

16. Bodimo dobri s seboj!

Človeku, ki ga imamo radi in okreva po hudi bolezni, nudimo tisto, čemur bolniške sestre v šali rečejo LNP (»ljubeča, nežna pomoč«). Bolnega otroka razvajamo, mu strežemo z najljubšimi jedmi in ga zabavamo, da bi ja ozdravel.

Prebolevanje bolezni, kakršna je aktivni alkoholizem, terja kar precej časa. Kdor preživlja kaj takega, zasluži razumevanje in LNP.

V preteklosti je veljalo mnenje, da alkoholiki zaslužijo trpljenje, ker so si bolezensko stanje nakopali sami. Alkoholizem se šteje za prekletstvo, alkoholikom pa pripisujejo krivdo in sramoto. Ljudje se ne zavedajo narave te bolezni (mednje smo sodili tudi mi, dokler se nismo poučili). Ko smo prenašali posledice naših popivanj, nismo bili prijazni do sebe. Trpeli smo in verjeli, da je to pokora, ki smo jo dolžni sebi.

Zdaj vemo, da alkoholizem ni nemoralno vedenje. Prav aktivni alkoholiki smo bili tisti, ki aktivnega alkoholizma nismo priznavali za bolezen. To so plodovi starih miselnih navad, ki jih je treba spremeniti.

Nezmerni pivci smo perfekcionisti, nestrpni do vsake hibe, vključno z lastnimi.

Zastavljamo si nedosegljive cilje in se potem divje naprezamo, da bi jih dosegli. Ni človeka, ki bi lahko dosegal skrajno visoka merila. Za alkoholika je zgrešen visoko postavljen cilj enak polomu. Zajameta nas malodušje in potrtost. Jezno se kaznujemo, ker smo manj kot popolni.

Prav tu lahko začnemo lepo ali vsaj pravično ravnati s seboj. Od otroka ali invalidne osebe ne moremo pričakovati nemogočega. Kot okrevajoči alkoholiki tudi od sebe ne moremo pričakovati čudežev.

V nestrpnem pričakovanju, da bomo v torek že zdravi, v sredo pa odkrijemo, da še okrevamo, si to začnemo očitati. V duhu se malo odmaknemo in čim bolj

nepristransko, objektivno pogledamo nase. Kaj bi storili, če bi naš ljubljeni ali naš prijatelj obupal nad počasnim zdravljenjem in se začel braniti zdravil.

Pomagalo bo, če se bomo spomnili, da je dolgotrajno in prekomerno pitje močno poškodovalo naše telo. Posledice bodo izginile šele po dolgih mesecih ali letih. Nihče ni postal alkoholik v nekaj tednih (no, skoraj nihče). Prav zato ne moremo pričakovati, da bomo čudežno ozdraveli v enem trenutku.

Kadar se pojavi malodušje, si moramo dati spodbudo. Potrepljamo se po hrbtu in si čestitamo za doseženi napredek. Pri tem nismo domišljavi in nevarno samovšečni.

Naredimo inventuro! Smo se minulih 24 ur vzdržali pijače? Za to zaslužimo pošteno pohvalo. Smo danes jedli, kakor je treba? Smo si prizadevali, da bi izpolnili današnje obveznosti? Smo ravnali, kakor smo najbolje mogli, in storili vse, kar smo mogli. Če je tako, potem je to vse, kar od sebe lahko pričakujemo. Več ne bi bilo pošteno. Mogoče na vsa ta vprašanja ne moremo odgovoriti pritrdilno. Mogoče nam česa ni uspelo narediti tako, kot smo nameravali. Ker nismo idealni, se bomo zadovoljili z drobnimi koraki naprej. Naše pomanjkljive popolnosti ne bomo objokovali. Kaj bomo v tem trenutku storili zase in za naše razvedrilo? Karkoli, samo prvega kozarca ne smemo popiti. Vsako poglavje v tej knjižici vsebuje nov predlog.

Smo se v zadnjem času veselili življenja? Smo si tako belili glavo s tem, kako naj se poboljšamo, da se nismo več razveselili sončnega zahoda? Ali mesečevega prvega krajca? Ali dobrega kosila? Potrebnega oddiha? Dobre šale? Izraza ljubezni?

Ker si telo želi normalizacije, bo veselo prepotrebnega oddiha. Uživajte v popoldanskem dremanju in v dobrih, dolgih nočeh spokojnega spanca. Odvečno energijo lahko porabite za zabavo in razvedrilo. Tudi te plati življenja pomagajo uresničiti naš človeški potencial.

Čas za to je zdaj in to je edini čas,ki ga imamo. Če v tem trenutku ne bomo prijazni s seboj, ne moremo pričakovati, da nas bodo spoštovali drugi.

Spoznali smo, da lahko trezni uživamo v mnogih rečeh, za katere smo mislili, da so lahko lepe le ob pitju. Treba je nekaj vaje, ampak nagrada krepko preplača napor. Tako početje ni sebično, temveč samozaščitno. Če ne bomo cenili svojega okrevanja, potem ne moremo preživeti in postati nesebični, etični in družbeno odgovorni ljudje.

17. Pozor pred pretiranim veseljem!

Večina pivcev, (naj so alkoholiki ali ne), slabo počutje spremeni z enim samim dejanjem: ko popije svojo merico. Tej metodi bežanja pred bolečino se pravi »beg v alkohol«.

Tisoči vemo, da smo bili pogosto dobre volje, še preden smo pili. Že tako prešerno voljo smo s pitjem še intenzivirali. Izkušnja je temelj naslednjega predloga, ki se glasi: Še posebej pazite, kadar proslavljate ali kadar prekipevate od dobre volje. Kadar gre vse kot po maslu in kadar čutite nealkoholno evforijo, takrat pozor! Celo po večletni treznosti se v takšnih trenutkih misel na alkohol zazdi samoumevna. Beda naših pijanskih dni se začasno zamegli. Prvi kozarec postane manj grozeč, saj mislimo,da ni tako odločilen, še manj pa nevaren.

Za povprečne ljudi en sam kozarec ni pomemben in ne odločilen. Naše izkušnje učijo in dokazujejo, da je za nas prvi kozarec poguben. Ne moremo se prištevati k povprečju. Prvemu sledi drugi, drugemu tretji in potem ni konca.

Na praznovanjih v domačem okolju prijetno vzdušje ustvari tudi pijača. Prijatelji in sorodniki lahko brez skrbi pijejo. Prijetno vzdušje nas vodi v skušnjavo, da bi počeli prav to, kar počno oni. Njihovo pitje je socialni pritisk, ki nas sili, da bi jih posnemali.

V naši družbi je uživanje etanola (etilnega alkohola) pomensko že dolgo povezano z veseljem in zabavo pa tudi z žalnimi slovesnostmi. Te povezave v naših glavah vztrajajo še dolgo potem, ko smo odkrili, da ni več treba piti. Kako se ubraniti družbenega oziroma družabnega pritiska, je opisano v poglavju Previdnost v družbi, kjer se pije.

Ni priložnosti, ki bi nas »odvezovala« od alkoholizma, bolezni, ki se aktivira tisti hip, ko, z razlogom ali brez, spet začnemo uživati alkohol.

Kadar nam pride na misel pijača, nas ne sme zajeti preplah. V modernih časih je to običajna misel, posebno za tiste med nami, ki smo se veliko urili v umetnosti pitja. Misel na pijačo še ni isto kot želja. Ne eno ne drugo nas ne sme pahniti v potrtost in strah. V obojem je mogoče videti alarmni zvonec, ki nas opozarja na nevarnosti alkoholizma. Te nevarnosti so večne celo, kadar se tako imenitno počutimo, da se sprašujemo, če je sploh prav, da se kdo počuti tako dobro, kot se zdajle mi. Želja po pijači je zahrbtna v trenutkih, ko nimamo razloga ne za veselje in ne za žalost. Pojavi se v najbolj nenavadnih trenutkih in ne razumemo, zakaj se to dogaja.

18. »Počasi se daleč pride!«

Ravnokar ste prebrali prejšnje poglavje in že hitite naprej. Zakaj? Morda zato, da bi prelili v prakso geslo »Počasi se daleč pride!«

Kot alkoholiki smo pijačo zlivali vase hitreje kot drugi ljudje. Redko smo spregledali zadnje kapljice v kozarcu ali zadnje požirke v steklenici. Mnogi se posmehujemo sami sebi, ko še po daljšem obdobju treznosti ne moremo pustiti nekaj kave v skodelici ali soka v kozarcu. Zalotimo se, da zlivamo vase zadnje požirke brezalkoholne pijače, kot da…

Večini bralcev je že jasno bistvo: ni lahko odložiti napol prebrane strani, poglavja ali knjige. Prisila nas vleče, da beremo do konca, namesto da bi prebrali samo stran ali poglavje ali dve na dan, ostalo pa pustili za kdaj drugič. Vzgib ni slab. Ko prebolevamo uničujočo obsedenost z alkoholom, jo je pametno nadomestiti s silo, ki nas žene v iskanje novega in novega znanja in pomoči pri našem problemu.

Berite naprej, če vam je do tega. Vsekakor je bolj zdravo od popivanja. Ko boste poglavje prebrali, bo morda primeren trenutek, da nekaj poskusite. Odložite knjigo in se ozrite nazaj po svojem dnevu. Kolikokrat bi bili že lahko izpregli in kaj naredili bolj zlagoma, če bi vam bilo le prišlo na misel.

Z geslom »Počasi se daleč pride!« se aajevci opominjamo, da smo nagnjeni k pretiravanju in da se zaletavo ženemo naprej, nestrpni zaradi vsake motnje, ki bi nas lahko upočasnila. Težko se je sprostiti in okušati življenje.

Kadar se kdo med nami kar trese od zagnanosti, da bo postoril to in ono, ga opomnimo: »Počasi se daleč pride!« Pogosto je deležen pikrega odgovora, kar kaže, da je nasvet zadel v živo.

Neučakanost ni omejena samo na krog alkoholikov. Ker so spremembe v družbi vse hitrejše, je vedno več ljudi, ki imajo občutek, da jim zmanjkuje časa in da morajo pohiteti, da ne bodo česa zamudili.

Takšen pritisk večine ljudi ne pahne v alkoholizem. Tisti, ki se nam je to zgodilo, pogosto ugotovimo skupno hibo. Ne znamo se sprostiti in ne znamo usmerjati življenja v zdravem ritmu. Ne znamo uživati v drobnih zmagah in ne v preprostem veselju. Ne znamo se veseliti poti, ampak se samo vznemirjamo, dokler ne pridemo na cilj. Obzorje pa se še vedno odmika.

Včasih se splača narediti postanek in se razgledati – da si odpočijeta oko in srce.

Drugi se zalotimo, da smo naložili na krožnik več, kot zmoremo pospraviti. Nalagamo si obveznosti, ki jim en sam človek ne more biti kos.

Marsičesa bi se lahko naučili od okrevanih srčnih bolnikov. Mnogi so zelo živahni in ustvarjalni, pri tem pa se načrtno varujejo pred vznemirjenjem, prenaprezanjem in divjim podenjem za urinimi kazalci.

Nekateri si začrtamo rutine, ki pomagajo, da naši cilji ostanejo znotraj meja možnosti. Sestavljamo si sezname reči, ki bi jih želeli opraviti še ta dan, potem pa jih polovico ali še več prečrtamo. Z novim dnem – nov seznam. Namenoma reči načrtujemo precej daleč v prihodnost in se jih učimo ignorirati, dokler ne pride njihov čas.

Dnevni spiski nalog lahko postanejo tirani, ki nas ženejo, da opravimo prav vsako postavko, pa če vzame še toliko časa in truda. Zaobljubimo se, da nekaj časa ne bo nobenih seznamov. Ko nas njihova diktatura ne priganja več, se privadimo na bolj spontan, lagodnejši tempo.

Pomagamo si s tem, da pred začetkom vsakodnevnih dejavnosti 10 ali 15 minut mirno posedimo na samem, tako da se zadev lotimo sproščenega in urejenega duha. Za ta namen sta primerni molitev in meditacija. Če je dan naporen, se nekajkrat miže usedemo za pet minut in se potem osveženi lotimo dela.

Nekateri lažje zrahljamo uzde, če nam pri tem kdo pomaga. Če ne znamo vzpostaviti lastnega tempa, lahko mirno obsedimo in prisluhnemo prijatelju, ki je že dosegel vedrino in sproščenost. Ko se posvetimo komu drugemu, spet najdemo ravnovesje in odpre se nov pogled na življenje. Ugotovimo, da se ni treba pehati.

Med nami so tudi taki, ki najdejo mir pri maši, ali se umaknejo med samostanske zidove.

Delovni dan lahko začnemo bolj zgodaj, tako da bomo krmarili brez naglice. Naredimo si urnike, ki bodo manj natlačeni, bolj raztegljivi in manj izčrpavajoči in boleči.

Kadar se zalotimo, da smo prenapeti in povsem iz sebe, se lahko vprašamo: »Sem res tako nepogrešljiv?« ali »Je taka naglica res nujna?« Kakšno olajšanje sledi, ko odkrijemo, da se odgovor pogosto glasi: »Ne!« Takšni prijemi pomagajo, da prebolimo svoj alkoholni problem in se otresemo navad, ki so ga spremljale. Omogočajo, da od sebe damo kaj več, kajti zdaj svojo energijo bolje varujemo in usmerjamo. Odkrijemo, da je mogoče marsikaj, kar smo prej imeli za življenjsko pomembno, opustiti. Vedno se vprašamo: »Koliko je to v resnici pomembno?«

»Počasi se daleč pride!« ne daje dovoljenja, da bi reči vlekli v nedogled ali da bi zamujali na srečanje. Odločitve, da samo danes ne bomo pili, ne smemo prelagati na jutri (in spet na jutri). Druge lahko preložimo na naslednji dan, ko se jih bomo lotili bolje opremljeni.

Nekoč je neka skrajno bolna in vznemirjena bolnica poklicala pisarno AA in rekla, da ji morajo nemudoma pomagati. Vprašali so jo, če bo lahko zdržala naslednjih 20 ali 30 minut, da kdo pride do nje. »Joj, ne!«, je rekla. »Moj zdravnik mi je rekel, da ne bom mogla brez takojšnje pomoči in da ne smem izgubiti niti trenutka.« Potem pa je dostavila: »In to je bilo že predvčerajšnjim.«

Srčno sočustvujemo z vsakomer, ki se znajde v taki hudi stiski, ker vsi vemo, kako se počuti. K vznemirjeni klicalki je še v isti uri prišla pomoč. Zdaj ženska pripoveduje anekdoto kot zgled za to, kakšna je bila nekoč. Neverjetno je, ko jo vidiš, kako je zdaj zbrana, pa vendar energična, kako mirna in obenem živahna je.

Če želite biti mirni, potrpežljivi in zadovoljni, lahko taki postanete. Včasih se opomnite, da je idealen tempo tisti, s katerim se daleč pride. Sprememba se lahko začne ta hip, saj se spominjate.

19. Bodimo hvaležni!

Neka aajevka se spominja, da celo takrat, ko je bila že na dnu svoje pijanske kariere, ni izgubila zaupanja. »Trdno, neomajno sem verjela v – katastrofo«, tako pojasnjuje. Vsako jutro sem najprej pomislila: »Mojbog, kakšne strahote me bodo zadele danes!« Kadar je kdo potrkal na njena vrata, je bila prepričana, da prinaša same neprijetnosti. S pošto se je nadejala samo računov in drugih zoprnij. Če je pozvonil telefon, je zavzdihnila v pričakovanju grozne novice.

Zapravljanje energije za malodušno tuhtanje je znano marsikomu med nami. Spominjamo se, kako mračnega duha smo bili v času, ko je naš alkoholizem prešel v aktivno fazo. Deloma je šlo za učinek alkohola kot droge, ki deluje depresivno. Ko spravimo iz telesa zadnje molekule alkohola, izgine tudi velik del melanholije. Nevrotično in depresivno razmišljanje pa se lahko obdrži, dokler ga ne izsledimo in ne iztrebimo.

Tole ni recept za nespametno brezskrbnost. Ne prenarejamo se, da so težave brez smisla, in ne zanikamo, da se mora vsak med nami kdaj povzpeti na kako goro. Žalost boli – tako kot druge oblike bolečine.

Zdaj ko smo rešeni alkohola, imamo več nadzora nad svojimi mislimi. Misli imajo širši spekter in niso več zamegljene. Razmišljanje, ki ga izberemo za naslednjih 24 ur, lahko učinkuje na to, kako se bomo trenutno počutili. Dan si lahko naredimo prijazen ali temačen.

V preteklosti je bilo naše razmišljanje tesno povezano s pijanskim načinom življenja. Splača se pregledati miselne navade, jih spremeniti in bolje uporabiti možgane.

Primeri, ki jih bomo opisali v nadaljevanju mogoče ne bodo primerni prav za vas. Mogoče se vam bo zdelo besedilo samo nekaj novega, mogoče bo vse skupaj videti preveč preprosto. V nekaterih primerih namenoma pretiravamo zato, da bi bili nedvoumno jasni. Nekateri primeri se vam bodo v prvem trenutku zdeli robati. Velja pa priznati, da nekateri med nami stalno spoznavamo, da so drobne spremembe odlično izhodišče na poti k okrevanju.

Kadar naš otrok pade, se udari v glavo in začne vreščati, hitro vidimo, ali se je resno potolkel ali pa samo prestrašil. Takrat lahko histerično vreščimo, ker se je otročiček potolkel ali prestrašil, in zganjamo cirkus, kaj vse bi se lahko zgodilo, ali pa ostanemo mirni in ga potolažimo, zadovoljni, ker ni bilo nič hujšega.

Ko umre devetdesetletni dedek, ki je bil že dolgo bolan in nesrečen, imamo spet tovrstno izbiro. Lahko žalujemo v jezi in besu ter klečeplazimo v občutku krivde, vse pa izkoristimo kot vzrok za pitje. Lahko pa se kljub vsej žalosti domislimo, da je imel dolgo, pogosto dobro in srečno življenje. Med boleznijo smo bili dobri in sočutni z njim. Njegovega trpljenja in nezadovoljstva je zdaj konec. Dvomimo, da bi mu bilo prav, če bi njegovo smrt izkoristili kot izgovor za pitje.

Ko končno obiščemo kraj, o katerem smo že dolgo sanjali, imamo spet izbiro. Lahko se ukvarjamo z zadregami ob nastanitvi ali s slabim vremenom. Moti nas, ker dnevi hitro minevajo in ker imamo na voljo samo še nekaj dni ali tednov. Lahko pa smo hvaležni, ker smo prišli sem, in v duhu sestavljamo seznam radosti, ki se človeku razkrijejo, kadar se ozre po njih.

Paziti se moramo navade, da na vsako optimistično, pohvalno ali pozitivno izjavo odgovarjamo z: »Že, že, ampak…« Sreča, ki se nasmehne prijateljici, njen mladostni videz, nastop slavne osebnosti, ki priporoča to ali ono dobrodelno akcijo – na vse to čemerno rečemo: »Že, že, ampak…« Vprašamo se, če tako obnašanje komu pomaga. Ali ne moremo dopustiti, da bi bilo na svetu tudi kaj dobrega? Kaj se ne moremo ničesar razveseliti, ne da bi povsod iskali dlako v jajcu?

Kdor se hoče odvaditi kajenja, ima dve možnosti. (1) stalno tarna, kako težko je: »Tudi tokrat se ne bo posrečilo.« ali »Glej hudiča, spet sem prižgal!« ali pa (2) si privošči globok vdih brez dima, ves vesel, ker je minila še ena ura brez cigarete. Če nezavedno prižge, si čestita, ker je cigareto ugasnil, ne da bi iz nje naredil ogorek.

Če nekdo na loteriji s premijo 50 000 dolarjev dobi zadetek v vrednosti 500 dolarjev, se ne bo jezil, ker se mu je izmuznil glavni dobitek. Začuti hvaležnost, ker ga je »oplazila sreča«.

Ves čas srečujemo priložnosti, da se lahko preudarno odločamo. Izkušnja dokazuje, da občutek hvaležnosti lajša vztrajanje v treznosti. Prijetno presenečeni bomo odkrili, da navade hvaležnosti ni težko odkriti, če se le malo potrudimo.

Mnogi smo se branili poskusiti. Priznati smo morali, da učinki govorijo sami zase. Na začetku nas bo skelel jezik, ker se bomo ugriznili vanj, da ne bi izrekli cinične opazke. Mogoče bomo morali dvakrat zajeti sapo, preden bomo izrekli pozitivno obarvano pripombo, kakršno smo v pivskih dneh imenovali »pocukrana«. Počasi postane lažje in se razvije v močno prvino našega okrevanja. Namen življenja je, da ga uživamo – in zato nameravamo v njem uživati.

Ko brskamo med spomini na pivsko preteklost, opazimo še en izraz negativizma. Tudi to smo spremenili. Veliko časa smo razmišljali, opazovali ali govorili o tem, kako drugi trmasto vztrajajo v svojih zmotah in napakah (če je bilo to tako ali ne, je nepomembno). Za nekatere se sprememba začne s previdno pripravljenostjo, da počakamo in se pozneje prepričamo. Za zdaj se zadovoljimo s hipotezo, da ima oni drugi morda – prav. Ne izrekamo prenagljenih sodb, za hip pozabimo na svoje mnenje in raje skrbno prisluhnemo. Potem bomo pa že videli.

Lahko se izkaže, da smo se motili ali pa da se nismo. Pomembno je, da smo se otresli potrebe, ki nas žene, da moramo imeti vselej prav, oziroma da vselej prevladamo mi. Odkrili smo, da ima iskren »ne vem« poživljajoč učinek. Lahko nas povzdigne izjava: »Jaz se motim, ti pa imaš prav.« Če sebe spoštujemo, nam ni hudega, če se kdaj izkaže, da nimamo prav. Čutili bomo sproščenost in hvaležnost, ker smo tako odprti za nove misli. Najimenitnejši znanstveniki so vselej odprti za nove dokaze, ki bi lahko spodbili njihove teorije. Tako lahko zavržejo zmotne ideje in se približajo končni resnici, ki jo iščejo.

Ko dosežemo podobno odprtost, odkrijemo, da naš negativizem začenja izparevati. Negativizem vse druge dela za ljudi, ki ne morejo imeti prav. Razmerje med željo, da bi vselej imeli prav, in svobodo, da se motimo, lahko uporabimo kot pomoč za svojo trajno treznost.

Mnogi smo bili dolga leta prepričani, da je naše pitje povsem nedolžno. Kadar smo slišali kakega duhovnika, psihiatra ali člana AA govoriti o alkoholizmu, smo nemudoma pripomnili, da je naše pitje drugačno in da nam ni treba početi vsega, kar predlagajo ti gospodje. Celo če smo priznali, da imamo težave s pitjem, smo bili prepričani, da jim bomo zlahka kos sami. Tako smo zaprli vrata pred novimi informacijami in pomočjo. Za temi vrati se je popivanje seveda nadaljevalo.

Naše težave so morale biti res hude in morali smo se res bedno počutiti, preden smo se vsaj za špranjico odprli in pustili vase malce luči in pomoči. Mnogi se jasno spomnimo, kaj smo mislili in govorili o Anonimnih alkoholikih, ko smo se prvič zmenili zanje:

»Njim to pomaga, ampak z mano ni tako hudo, zato to ni zame.«

»V bifeju sem srečal dva pijančka, ki sta bila včasih člana AA. Iz tistega, kar sta povedala, vidim, da se pri meni AA prav tako ne bi obnesla.«

»Poznal sem nekoga, ki se je pridružil AA. Spremenil se je v zapetega, fanatičnega, puščobnega, nestrpnega treznjakoviča.«

»Vse to pobožnjakarstvo in "mitingiranje" mi je zoprno. Že od nekdaj ne maram za nobeno članstvo.«

Pošteno moramo priznati, da smo več časa porabili za negativne zglede in krepitev razlogov za vztrajanje pri pijači, kot pa če bi se odprtega duha ozrli po AA. Naša raziskovanja so bila vse prej kot znanstvena. Bila so površinska in črnogleda – usmerjena v nekaj, kar nam je bilo všeč. Lahko bi ravnali drugače. Lahko bi pogledali, kaj nam je pri AA všeč in s čim bi se lahko strinjali. Lahko bi bili veseli, da so vrata AA odprta za opazovalce. Če so nas motili klepetavi aajevci, bi se lahko pridružili redkobesednejšim. Lahko bi se potrudili in skušali odkriti, zakaj toliko uglednih strokovnjakov že vsa ta leta priporoča AA. To ali ono pa verjetno le naredijo prav.

Naučili smo se, da je treznost odvisna prav od tovrstnih izbir. Med tuhtanjem o razlogih, zakaj si želimo pijače in zakaj jo potrebujemo, lahko preždimo ure in ure. Isti čas lahko preživimo tudi pri naštevanju razlogov, zakaj pitje škoduje in zakaj je zdržnost zdrava. Pripravimo seznam dejavnosti, ki jih bomo počeli namesto pitja.

Vsak se odloča po svoje. Veseli smo, kadar se kdo drug odloči enako kot mi. Če vas AA zanima ali ne, izrekamo vam dobre želje, če se tako ali drugače odpravljate v treznost. Hvaležni smo, ker nas nihče ne ovira in to naredimo na katerega izmed načinov, ki so opisani tu.

20. Pijača se plača!

»Pijača« je izraz, ki v milijonih ljudi že sto in sto let zbuja prijetna pričakovanja. Glede na našo starost in okoliščine prvih srečanj z alkoholom, imamo različne spomine, (včasih pa tudi strahove), ki jih zbudi misel na mrzlo pivo, na kuhano vino, bambus, »betoniranje« z žganjem in pivom, na požirek rujnega…

Večini ljudi je želena pijača v prvih letih pitja v celoti izpolnjevala pričakovanja. Naučili smo se misliti nanjo kot na prijeten dogodek. Stregla je naši potrebi po tem, da se ravnamo po nabožni šegi, nam tešila žejo, nas sproščala, poživljala ali nudila kako drugo zadovoljstvo.

Petinpetdesetletnemu Fincu se ni težko domisliti vala topline, ki se mu je kak mrzel dan v mladosti razlezel po žilah, ko je zvrnil kozarec vodke ali akvavita (kuminovega žganja). Mlada ženska si v hipu prikliče v misli eleganten kristalni kozarec šampanjca, glamurozno okolje, novo obleko, novega ljubimca. Druga se vidi, kako pije iz steklenice v vrečki, ki ji jo ponuja dolgobradi mladenič, medtem ko se ves svet ziblje v rocku, bleščeče barvne luči se pobliskavajo v blagem dimu in vsi vreščijo v ekstazi.

Neki član AA pravi, da ga samo omemba kozarca spomni na opojni vonj pice in piva. 78-letna vdova se pred spanjem vsakokrat spomni jajčnega šerija, ki ji je začel prijati v domu upokojencev.

Te navidez samoumevne mentalne predstave so lahko varljive. Če bi bilo tako enostavno, se zaradi pijače ne bi znašli v težavah. Če svojo pivsko zgodovino pogledamo brez olepševanja in strahu, vidimo, da zadnja leta in mesece ob pitju nismo doživljali čarobnih trenutkov, pa če smo se še tako prizadevali, da bi jih.

Spet in spet se je zgodilo, da smo popili preveč in se znašli v takšni in drugačni zoprniji. To je bilo notranje nezadovoljstvo in potuhnjen občutek, da preveč pijemo. Prišlo je do družinskih prepirov, do problemov v službi, do resnih bolezni ali nesreč ali do pravnih in finančnih skrbi.

Ko nam zdaj kdo predlaga »eno pijačo«, se domislimo celotnega zaporedja posledic, ki bodo sledile. Ljudje, ki nas vabijo na pijačo, imajo v mislih samo nedolžen družabni kozarec ali dva. Če se domislimo, kako smo trpeli med zadnjo pivsko epizodo, nas nekdanja predstava o pijači ne bo več slepila. Surova fiziološka resnica je, da se »pijača« prej ali slej sprevrže v »pikačo« in njen pik je strupen.

Pitje ne pomeni več glasbe in veselega smeha in ljubimkanja. Pomeni bolezen in gorje. Neki član AA je to izrazil takole: »Vem, da zame en kozarec nikoli več ne bo pomenil to, da bi frcnil nekaj drobiža na pult in plačal tistih nekaj minut, ki sem jih zabil tam. Pijača bi zdaj v zameno terjala moj bančni račun, mojo družino, naš dom, naš avto, mojo službo, moje zdravje, verjetno pa tudi moje življenje. Cena je previsoka, tveganje prehudo.«

Namesto prve pijače se spominja zadnjega pijanstva.

21. Ogibajmo se nevarnih zdravil in drog

Človeštvo že od nekdaj uporablja različna kemična sredstva, ki spreminjajo razpoloženje in občutje. Etilni alkohol je bil med prvimi takimi sredstvi in je po priljubljenosti ves čas ohranil prvo mesto.

Nekatere droge so koristne, kadar jih predpisujejo zdravniki, če jih seveda uporabljamo po njihovih navodilih in jih, potem ko ni več zdravstvene potrebe, opustimo.

Kot člani AA nismo pooblaščeni, da bi priporočali katero koli zdravilo. Prav tako nismo pooblaščeni, da bi komur koli svetovali, naj predpisanih zdravil ne jemlje.

Kar lahko odgovorno ponudimo – je naša osebna izkušnja.

Za mnoge med nami je bilo pitje »samoiniciativno uživanje zdravila«. Pili smo, da bi se bolje počutili – ali da se ne bi počutili tako zanič. Ob alkoholu smo uporabljali tudi druge kemikalije. Odkrili smo poživila, ki učinkujejo proti »zmačkanosti« in rešujejo iz potrtosti (dokler nas nazadnje ne pustijo telebniti na dno). Pomirjevala so nadomeščala alkohol, ker so prikrivala nemir in depresijo. Bromidi, razne pilule in zvarki, ki ne terjajo recepta (opremljeni z oznako »ne povzroča odvisnosti«), so nam pomagali spati, nam dajali dodatno energijo, rahljali naše zavore ali pa so nas odnesli na omamnem valu blaženosti.

Huda želja, malone nuja po psihoaktivnih (na duševnost delujočih) spreminjevalkah razpoloženja je globoko vraščena v vsakomer, ki rad pije.

Tudi če droga v farmakološkem okviru ne povzroča fiziološke odvisnosti, se nanjo navadimo in ne moremo več brez nje. Zgleda tako, kot da je »zasvojljivost« naša notranja predispozicija ne pa lastnost droge. Pogoji za odvisnost so v nas.

Zato se ogibamo uličnih drog – marihuane, »kreka«, »spidov«, »barbijev«, kokaina, hašiša, halucinogenov ali ekstazija – pa tudi pomirjeval ter tabletk in nepatentiranih tabletk in praškov, ki se dobijo brez recepta.

Celo za tiste, ki na take preparate niso bili nikoli navezani, predstavljajo potencialno nevarnost. Droge prebudijo nekdanje hlepenje po »oralnem užitku« oziroma po takšni ali drugačni blaženosti in sproščenosti. Ko si enkrat ali dvakrat pomagamo z drogo, je veliko lažje prijeti v roko – kozarec.

Skupnost Anonimnih alkoholikov ni interesno združenje, ki bi lobiralo proti drogam ali marihuani. Do drog ne zastopamo ne moralnega ne pravnega stališča, ki bi tovrstne substance bodisi odobravalo bodisi prepovedovalo. (Vsak član AA ima, tako kot vsaka odrasla oseba, pravico imeti svoje mnenje in ravnati tako, kot se mu zdi ustrezno.)

To stališče je podobno pri alkoholu in pitju. Kot gibanje nimamo nič proti milijonom ljudi, ki lahko pijejo brez škode zase in za druge. Piti ali ne piti je naš problem, zato nimamo pravice razpravljati o tem, kaj počnejo drugi. Nekateri med nami, ki so že dlje časa trezni, svojim nealkoholičnim gostom rade volje postrežejo s pijačo. Ti imajo pravico, da pijejo ali ne pijejo. Sami smo prišli do tega, da nam uživanje alkohola škoduje in naučili smo se živeti brez njega tako, da nam je bolj všeč kot nekdanje pijančevanje.

Mnogi trezni alkoholiki odkrijejo, da je njihova telesna kemija postala trajno tolerantna do blažilcev bolečine. Kadar medicinski razlogi zahtevajo uporabo analgetika ali anestetika, morajo vzeti posebej velike odmerke. Nekateri poročajo o neugodnih reakcijah na lokalne anestetike, ki jih injicirajo zobozdravniki. (npr. novokain). Ko se dvignejo z njihovega stola, so izredno živčni. Učinek se porazgubi, če se malo uležejo. (V takšnih trenutkih pomaga, če so v družbi drugega treznega alkoholika.)

Drugi trezni alkoholiki ne poročajo o nobeni neugodni reakciji. Ne morejo napovedati, kdaj bi lahko prišlo do česa takšnega. Gotovo bo pametno, če bomo svojemu zdravniku ali bolnišničnemu anesteziologu zaupali vso resnico o nekdanjem pitju (ali jemanju tablet, če smo jih jemali), tako kot povemo druga dejstva o naši zdravstveni zgodovini.

Naslednji dve poročili opisujeta značilni izkušnji članov AA z (nealkoholnimi) psihotropnimi drogami.

Eden izmed nas, ki je bil trezen že skoraj 30 let, se je odločil, da bo poskusil »travo«, ki se je ni dotaknil še nikoli prej. Učinki so mu bili všeč in nekaj mesecev je sproščeno kadil ob družabnih priložnostih. Potem mu je nekdo rekel, da je učinek še prijetnejši, če srkneš požirek vina. Mož je pozabil na svojo težko alkoholno preteklost in spil požirek. Še prej kot v mesecu dni se je hudo zapil in se zavedel, da je znova v krempljih akutnega alkoholizma.

Takih in podobnih zgodb je na stotine. Razlikovale bi se samo v podrobnostih. Z veseljem poročamo, da se je mož streznil, opustil pa je tudi travo. Spet je zadovoljen, dejaven streznjeni alkoholik, ki uživa v svojem aajevskem življenju.

Vsi, ki eksperimentirajo z marihuano, se ne povrnejo več v treznost. Kajenje trave prvotno odvisnost lahko razvije do smrtonosne mere.

Druga zgodba pripoveduje o mladi ženski, ki je po desetih letih treznosti morala v bolnišnico na zahtevno operacijo. Njen zdravnik, ki je bil strokovnjak za alkoholizem, ji je rekel, da bo po operaciji enkrat do dvakrat dobila majhen odmerek morfija proti bolečinam. Zagotovil ji je, da ga pozneje ne bo več potrebovala. Ženska v življenju še ni vzela česa močnejšega od tablete aspirina, kadar je sem in tja imela glavobol.

Drugo noč po operaciji je prosila zdravnika za še en odmerek morfija. »Ali vas boli«, je vprašal.

»Ne«, je odvrnila, potem pa v popolni nedolžnosti dostavila: »Ampak pozneje bi me utegnilo.« Ko se ji je nasmehnil, se je zavedela, kaj je rekla in kaj so njene besede pomenile. Njena duh in telo sta že začela hlepeti po drogi.

Zasmejala se je in zdržala brez nje – in pozneje je želja po drogi minila. Pet let zatem je še vedno trezna in zdrava. Včasih na srečanjih AA pripoveduje o tem pripetljaju. S tem podkrepi tezo, da so ljudje, ki so imeli probleme z alkoholom, tudi med treznostjo nagnjeni k odvisnosti.

Prav zato pazimo, kaj jemljemo. Varujemo se sirupov proti kašlju, ki bi vsebovali alkohol, kodein ali bromide, ter umetnih blažilcev bolečine, tekočin in hlapil, ki jih včasih zastonj delijo nepooblaščeni farmacevti ali amaterski anesteziologi.

Čemu bi tvegali?

Odkrili smo, da se ni težko obvarovati pred bližnjimi srečanji s katastrofo. Važni so zdravstveni in ne moralni vzroki. Pri Anonimnih alkoholikih smo spoznali življenje brez drog, ki nam je v večje zadovoljstvo od tistega, ki smo ga okušali pod vplivom psihotropnih substanc.

Kemični čar, ki smo ga občutili zaradi alkohola, je bil ujet v naše glave in ga nismo mogli z nikomer deliti. Zdaj pa uživamo, ko si znotraj AA – ali s kom zunaj AA – delimo srečo naravnega, neomamljenega življenja. Sčasoma živčevje ozdravi in organizem se nauči živeti brez droge, kakršna je »ognjena voda«. Ko se dobro počutimo brez kemičnih substanc, lahko sprejmemo svoja naravna čustva, naj bodo visoka ali pritlehna, in jim zaupamo. Pridobimo sposobnost za sprejemanje zdravih, neodvisnih odločitev, pri katerih se ne zanašamo na

trenutne vzgibe in na lažne občutke trenutnega zadovoljstva. Zadovoljitev znamo preložiti na kasneje in v prid trajnejših vrednot. Bolje znamo presoditi glede svoje blaginje in glede blaginje vseh, za katere nam ni vseeno.

Kemični nadomestki nas ne zanimajo več, saj smo spoznali, kakšno je pristno življenje.

22. Izkoreninimo samopomilovanje!

Samopomilovanje je tako grdo in ceneno čustvo, da si ga ne priznamo radi. Celo streznjeni pred seboj spretno prikrivamo dejstvo, da se utapljamo v močvirju samopomilovanja. Ni nam všeč, če nam kdo pove, da se to vidi. Kar vrglo nas bo pokonci, ko bomo hiteli dokazovati, da gre za kako drugo čustvo, ne pa za klavrni »jojmene«. V sekundi bomo našli ducat upravičenih razlogov, zakaj se smilimo sami sebi.

Še dolgo po alkoholnem razstrupljenju visi nad nami občutek trpljenja, ki je tako prijeten, ker je domač. Samopomilovanje je mikavna močvara. Vanj se pogreznemo z manj napora, kot ga terjajo upanje, zaupanje ali samo premikanje.

Alkoholiki pri tem nismo izjeme. Vsi se lahko spomnimo bolečine ali bolezni iz otroštva in olajšanja, ko smo se ob težavah izjokali. Potem smo tolažbo zavrnili in sledilo je sprevrženo zadovoljstvo. Vsako človeško bitje občasno globoko čuti z otročjim cmerjenjem: »Pri miru me pustite!«

Ko se prvič streznimo, se pojavi samopomilovanje take sorte: Oh, jaz ubožec! Zakaj ne smem piti tako kot vsi drugi (Kot vsi drugi?)

Zakaj se mora to zgoditi prav meni? Zakaj moram biti alkoholik prav jaz? Zakaj prav jaz?

Takšno razmišljanje je imenitna vstopnica za bife, kaj več pa že ne. Tarnati nad vprašanji, ki nimajo odgovora, je podobno, kot če bi jokali, ker smo rojeni v tem času in ne v katerem drugem, na tem planetu in ne v kaki drugi galaksiji.

Ko začenjamo srečevati trezne alkoholike z vseh koncev in krajev, odkrijemo, da nismo tako zelo sami. Pozneje odkrijemo, da smo se z vprašanjem sprijaznili in živimo z njim v spokojnem sožitju. Ko okrevamo z veseljem, odgovor nanj najdemo, ali pa nas neha zanimati. Vedeli boste, ko se vam bo zgodilo. Mnogi med nami verjamemo, da smo se dokopali do vzrokov za naš alkoholizem. Tudi če jih nismo odkrili, se moramo sprijazniti z dejstvom, da ne smemo piti, in se po

njem tudi ravnati. Sedenje v lužici lastnih solz ni učinkovito ravnanje. Nekateri ljudje izkazujejo posebno gorečnost pri tem, da si vtirajo sol v rane. Izvedenost v tej nepotrebni igrici nam je ostala iz pivskih dni.

Pokaže se čuden talent za to, da iz muhe kake drobne neprijetnosti naredimo pravega slona potrtosti. Ko nam pismonoša izroči visok telefonski račun – enega samega, prosim – začnemo tarnati, da ves čas tičimo v dolgovih in da tega ne bo nikoli konec. Radi rečemo, da ne znamo in da ne bomo nikoli znali nič narediti tako, kot se spodobi. Ko si kupimo nov avto, že govorimo: »Glede na to, kakšne sreče sem, bom imel z njim zagotovo…« Če se stavek konča ne z »veselje« ampak s »sitnosti«, potem si že naš.

Na plečih tovorimo krošnjo, polno neprijaznih spominov na bolečine in zavrnitve iz otroštva. Dvajset ali štirideset let kasneje se zgodi drobna neprijetnost, ki je le od daleč podobna stari zameri v košu. Kot na povelje se usedemo, si snamemo krošnjo in iz nje z ljubeznivo pozornostjo drugo za drugo vlačimo stare zamere in žalitve iz preteklosti. S polno čustveno spremljavo živo podoživljamo vsako med njimi. Zaradi otroških zadreg nas obliva rdečica in zaradi nekdanjih jezic škripamo z zobmi. Besedo za besedo obnavljamo stare prepire in drgečemo v strahu. Z mežikanjem si brišemo solzico ali dve, ki sta pripolzeli v čast davnemu razočaranju v ljubezni.

Gre za skrajne primere nerazvodenelega samopomilovanja, ki jih bo prepoznal vsakdo, ki se je kdaj vdajal, vdal ali želel vdati napadu cmeravosti. Njeno bistvo je popolna zagledanost vase. Polasti se nas takšno cvileče objokovanje lastne usode, da izgubimo stik z drugimi. Če ne gre za bolnega otroka, je s takim človekom težko potrpeti. Ko zaidemo v močvirje samopomilovanja, skušamo to prikriti – posebno pred sabo. To ni prava pot iz težav.

Izvleči se moramo iz egocentričnosti, stopiti korak nazaj in pošteno pogledati, kakšni smo. Ko bomo spoznali, kaj je samopomilovanje, bomo proti njemu ukrepali drugače, kot da se bomo zapili.

Prijatelji so lahko v veliko pomoč, če so dovolj blizu, da jim lahko zaupamo in se z njimi odkrito pogovorimo. V naši žalosti zaznajo njen lažni zven in nas nanj opozorijo. Lahko ga zaslišimo sami – resničnost naših občutkov lažje spoznamo, če jih povemo na glas.

Drugo imenitno orožje je humor. Na srečanjih AA se najbolj krohočemo ravno takrat, ko nam kak član ali članica opisujeta svojo najnovejšo orgijo samopomilovanja, poslušalci pa se ogledujemo v tem šaljivem ogledalu. Tam smo – odrasli možje in ženske – poviti v čustvene pleničke. To je lahko pravi

pretres, ampak ker si smeh delimo, z njim odplaknemo velik del bolečine, in končni učinek je zdravilen.

Ko se zalotimo pri prvih znakih samopomilovanja, lahko ukrepamo s sprotnim knjigovodstvom. Ob vsaki neumnosti, ki jo vpišemo v debetno kolono, v sosednjo kreditno kolono vpišemo kaj pozitivnega.

Zabeležimo zdravje, ki smo ga deležni, bolezni, ki jih nimamo, prijatelje, ki jih imamo radi, sončno vreme, kosilo, ki nas čaka, nepoškodovane okončine, kako prijaznost, ki smo jo dali ali sprejeli, 24 ur treznosti, urico uspešnega dela, dobro knjigo, ki jo beremo,… Ko vse to seštejemo, pozitivno prevlada nad negativnim in samopomilovanje je premagano.

Z isto metodo se spoprimemo s praznično melanholijo, ki se ne loteva samo alkoholikov. Božič in novo leto, rojstni dnevi in obletnice mnoge pehajo v močvirje samopomilovanja. Pri AA se naučimo prepoznavati naša stara nagnjenja k nostalgičnim spominom na preteklost, razmišljanju o mrtvih, o tem, kdo vse nas zanemarja in kako ne moremo ničesar storiti, ker nimamo denarja. Zdaj zapolnjujemo drugo stran svoje poslovne knjige, hvaležni za zdravje, za tiste ljubljene, ki so med nami, in za svojo zmožnost, da lahko zdaj, ko živimo v treznosti, nudimo ljubezen, Izkaže se, da je bilanca naše notranjosti pozitivna.

23. Ko iščemo strokovno pomoč!

Vsak trezni alkoholik je kdaj iskal in potreboval strokovno pomoč, kakršne AA ne nudi. Prva člana AA, njena soustanovitelja, sta potrebovala in prejela pomoč zdravnikov, bolnišnic in duhovnikov.

Ko se streznimo, se precej naših problemov porazgubi. Ostanejo ali vzniknejo pa nekateri, ki potrebujejo strokovno poklicno pomoč, npr. ginekologa, pedikerke, odvetnika, zobozdravnika, pulmologa, dermatologa, psihološkega svetovalca…

Strokovne službe nas usmerjajo, kadar iščemo zaposlitev ali poklic. Svetujejo nam glede odnosov znotraj družine ali z nami rešujejo psihiatrične probleme. AA nikomur ne daje finančne pomoči, hrane, obleke ali zavetišča. Mnoge dobre poklicne ustanove in organizacije pa s posebnim veseljem priskočijo na pomoč alkoholikom, kadar si prizadevajo, da bi ostali trezni.

Če je človek potreben pomoči, to ni znamenje šibkosti in tudi ne razlog za sram. »Ponos«, ki komu brani sprejeti hrabrečo roko poklicnega pomočnika, je

zgrešen. Gre za nečimrnost, ki ovira okrevanje. Bolj kot kdo dozoreva, bolj je voljan uporabiti nasvet in pomoč.

Če pogledamo trezne alkoholike, vidimo, da je vsem koristilo, ko smo bili deležni specialnih storitev psihiatrov in drugih zdravnikov, sester, svetovalcev, socialnih delavcev, odvetnikov, duhovnikov ali drugih strokovnjakov. Temeljno berilo AA, knjiga Anonimni alkoholiki, priporoča iskanje takšne pomoči. Na srečo nismo opazili nobene razlike med aajevskimi idejami in dobrimi nasveti strokovnjakov, ki se spoznajo na alkoholizem.

Ne zanikamo, da imamo kot alkoholiki z nekaterimi strokovnjaki slabe izkušnje. Še več tovrstnih izkušenj imajo nealkoholiki, saj jih je več. Popolnega zdravnika, dušnega pastirja ali odvetnika, ki se nikdar ne zmoti, do zdaj še nismo pričakali. Dokler bodo na svetu bolni ljudje, bodo tudi napake pri zdravljenju bolezni.

Če smo pošteni, bomo priznali, da nezmernim pivcem ni najlažje pomagati.

Včasih lažemo. Ne ubogamo navodil. Ko se stanje izboljša, krivimo zdravnika, ker ni že prej odpravil škode, ki smo si jo povzročali minule tedne, mesece ali leta. Nekateri nismo redno plačevali računov. Spet in spet smo sabotirali skrbno nego in nasvete in strokovnjaku dokazovali, »da se je zmotil«. Zmaga je bila poceni in lažniva, kajti posledice smo trpeli mi.

Zavedamo se, da je prav naše vedenje preprečevalo, da bi bili deležni dobrih nasvetov in skrbi, ki smo je bili potrebni. Sovražno vedenje je narekovala naša bolezen. Alkohol je premeten in goljufiv. Vsakogar lahko vpne v svoje spone in povzroči, da se bo proti svoji pameti in proti resničnim željam vedel samouničevalno. Nismo zavestno načrtovali, da si bomo uničili zdravje; samo naša privrženost alkoholu se je branila pred vsakim vdorom zdravih sil.

Novinec si težje poišče strokovno pomoč, ker ga drugi okrevajoči alkoholiki zasipajo z nasprotujočimi si pogledi in priporočili. Vsak ima svoj protistrup za mačka ali zdravilo proti prehladu, ki jima daje prednost pred drugimi, in vsak, ki ga poznamo, deli zdravnike na priljubljene in nepriljubljene.

Seveda je pametno, če zajemamo iz velike zaloge skupnega znanja alkoholikov, ki so že okrevali. Ampak tisto, kar se obnese pri drugih, se pri nas morda ne bo. Vsakdo mora sprejeti končno odgovornost za svoja dejanja in nehanja. Pri tem odgovarjamo vsak zase.

Potem ko ste preučili različne možnosti, se posvetovali s prijatelji in preudarili razloge za in proti, bo odločitev, ali boste poiskali strokovno pomoč, zgolj vaša. Vzeti ali ne vzeti tetidis, iti ali ne iti na psihoterapijo, se vrniti v šolo ali zamenjati

službo, iti na operacijo, imeti dieto, nehati kaditi, sprejeti ali zavreči odvetnikov nasvet glede davkov – vse to bodo naše odločitve. Spoštujemo vašo pravico, da jih sprejemate sami – in da se premislite, kadar to upravičujejo nove okoliščine.

Medicinski, psihološki ali drugi strokovnjaki se ne strinjajo vsi z vsebino naše knjižice. Tako je tudi prav. Sami nimajo osebne, neposredne izkušnje z alkoholizmom, kot jo imamo mi, in le redki že tako dolgo kot mi videvajo toliko nezmernih pivcev. Mi pa nismo bili deležni šolanja in nimamo strokovne izobrazbe iz njihove discipline, zato nismo usposobljeni za opravljanje njihovih dolžnosti.

To še ne pomeni, da imajo prav in da se mi motimo – ali obratno. Njihova vloga in odgovornost pri pomoči problematičnim pivcem se razlikuje od naše.

Želimo vam, da bi imeli srečo, kakršno smo imeli mnogi med nami. Stotisoči smo globoko hvaležni neštetim strokovnjakom, ki so nam pomagali ali so nam skušali pomagati.

24. Krmarimo stran od čustvenih zapletanj!

Če se zaljubite v svojega zdravnika, medicinsko sestro ali so-bolnico, ravnate po oguljenem romantičnem vzorcu. Okrevajoči alkoholiki so dovzetni za take slabosti.

Alkoholizem ne podeljuje imunosti pred nobeno izmed človeških slabosti.

Star pregovor pravi, da se žalost poraja v prenagljenosti srca. Tam se porajajo tudi druge tegobe, z alkoholizmom vred.

V letih, ko smo praznili steklenice, kozarce in pločevinke, smo se veliko ubadali z intimnimi osebnimi razmerji. Globoka vpletenost z drugimi ali pa njena odsotnost nam je jemala veliko časa – ne glede na to, ali smo si želeli začasno partnerstvo ali trajno, resno razmerje.

V pomanjkanju ljubezni smo videli razlog za pitje. Videli smo se kot ljudi, ki ves čas iščejo ljubezen. Hodili smo z zabave na zabavo in mimogrede popivali. Drugi smo imeli vse čustvene vezi, ki smo jih potrebovali ali želeli, pa smo vseeno popivali. Tako ali drugače – alkohol ni poglobil zrelega razumevanja ljubezni in ne izboljšal naše zmožnosti, da jo pozdravimo in z njo zaplešemo, če se ustavi na naši poti. Pijansko življenje je ocufalo, okrnilo, skrivilo in obtolklo naš čustveni jaz, če ga ni celo do konca zmaličilo.

Izkušnja kaže, da so prvi dnevi, ko ne pijemo, čas hude čustvene ranljivosti. Gre pri tem za podaljšani farmakološki učinek pitja? Ali pa je to naravno stanje pri vsakomer, ki okreva po dolgi in resni bolezni? Ali nakazuje hudo osebnostno motnjo?

Odgovor ni pomemben. Kakršen koli je razlog, paziti se moramo pred takim stanjem.

Hitreje kot bi se lahko zavedeli oko, glava ali srce, nas lahko zmami v pijačo.

Takšne zdrse smo videli v različnih izvedbah. V prvem olajšanju in veselju, ker se bolezensko stanje boljša, se lahko neznansko zaljubimo v nove ljudi, ki jih srečujemo tako znotraj kot zunaj AA. To se zgodi, kadar pokažejo iskreno zanimanje za nas, ali pa nas, kot kaže, občudujoče gledajo. To povzroči vrtoglavi opoj, ki nas dela dovzetne za – kozarec.

Pojavi se tudi nasprotno čustveno stanje. Ko nehamo piti, smo lahko tako otopeli, da smo nekaj časa imuni pred ljubeznijo. (Zdravniki pravijo, da med zdravljenjem izgine želja po spolnosti. Problem se uredi, ko se zdravje povrne. Mi že vemo!) Dokler se ne prepričamo, da bo ta omrtvelost minila, se zdi vrnitev h kozarcu privlačno »zdravilo« -ki pa pelje v še hujše težave.

Naše majavo emocionalno stanje prizadene tudi odnos do starih prijateljev in družine. Ko se odločimo za pot okrevanja, se ta razmerja pri mnogih izmed nas popravijo. Pri drugih pa se doma začne obdobje občutljivosti. Zdaj ko smo trezni, moramo najprej odkriti, kaj čutimo do zakonca, do otrok, do sorojencev, do staršev ali sosedov, in šele potem preučiti svoje vedenje. Tovrstno pozornost terjajo tudi sodelavci, klienti, zaposleni ali delodajalci.

(Naše popivanje ima hud emocionalen učinek na najbližje. Tudi ti potrebujejo zdravljenje in pomoč pri okrevanju. Obrnejo se lahko na skupine Al-Anon družinske skupnosti in Alateen skupnosti za otroke alkoholikov. Čeprav uradno niso povezane z AA, so zelo podobne in pomagajo družinskim članom in prijateljem, da lahko z njimi in ob njih sproščeno živijo. Tam spoznajo vse o nas in našem načinu življenja.)

Z leti smo prišli do trdnega prepričanja, da v začetnem obdobju treznosti ne smemo sprejemati pomembnih odločitev, razen če jih ni mogoče odložiti. Ta previdnost se še posebej tiče odločitev v zvezi z ljudmi, odločitev z visokim emocionalnim potencialom. Prvi negotovi dnevi treznosti niso primeren čas za večje življenjske spremembe.

Še eno svarilo: Če svojo treznost vežemo na osebo, s katero smo čustveno povezani, se to lahko izkaže kot katastrofalno. »Trezen bom ostal, če bo ta – in – ta naredil to in to.« Tak pogoj bo škodoval našemu okrevanju. Trezni moramo ostati samo zaradi sebe, ne glede na to, kaj počnejo ali česa ne počnejo drugi.

Čustvena past je lahko tudi močna antipatija – pri tem gre pogosto za minulo ljubezen, ki se je sprevrgla. Vsako pretirano čustvovanje moramo ohladiti, sicer nas lahko požene nazaj v pijačo.

Človek hitro misli, da je izjema, ki odstopa od pravil. Na novo streznjeni lahko iskreno verjamete, da ste končno našli pravo ljubezen. Lahko mislite, da vaše sovražno čustvo, ki se je ohranilo tudi v treznosti, pomeni, da je bilo razmerje že od začetka zavoženo. V enem ali drugem primeru imate lahko prav. Za zdaj je vseeno boljše, če počakate in se prepričate, če se bo čustvo še kaj predrugačilo.

Spet in spet se dogaja, da se takšna čustva po nekaj mesecih treznosti dramatično spremenijo. »Vse lepo po vrsti« je geslo, ki nam pomaga, da se najprej osredotočimo na treznost in da krmarimo na varno pred vsakim tveganim čustvenim zapletom.

Nezrele ali prezrele zveze lahko okrevanje ohromijo. Dejstvo, da ne pijemo, še ne pomeni, da smo dovolj zreli za odnose z drugimi osebami.

Kadar ima naša treznost dovolj čvrst temelj, da prenese pritisk, tedaj smo šele nared za to, da bomo znali predelati in urediti še druge plati našega življenja.

25. Kako se izmuzniti »čeju«?

Čustveni zapleti niso edina nevarnost, ki grozi naši treznosti, kadar jo povežemo s čim, kar z njo ne bi smelo imeti zveze. Nekateri svoji treznosti nehote postavljamo pogoje.

Neki aajevec pravi: »Pijanci« *smo grozno mahnjeni na »čeje«. Ko smo še pili, smo jih ves čas trosili okrog sebe. Koliko naših sanjarij se je začenjalo s: »Če bi samo…« Ves čas smo si dopovedovali, da se sploh ne bi zapili, če se ne bi zgodilo kaj vem kaj, in da ne bi imeli problemov, če bi le…«

Zadnji »če« smo potem nadaljevali vsak po svoje z različnimi pojasnili (izgovori?). Vsi po vrsti smo tuhtali: »Takole že ne bi pil… če ne bi bilo moje žen(sk)e oziroma moža (ali moškega)… če bi imel več denarja in manj dolgov… če ne bi bilo vseh teh problemov v družini… če ne bi name tako pritiskali… če bi

imel boljšo službo ali če bi stanoval kje na lepšem… če bi me ljudje razumeli… če svet ne bi bil taka pasja figa mršava… če bi bili ljudje bolj prijazni, uvidevnejši, bolj pošteni… če ne bi kar čakali, kdaj bom spet pil… če ne bi bilo vojne (katere koli že)… in tako naprej in tako naprej.

Ko opazujemo taka trmasta razmišljanja, ki so v preteklosti oblikovala tudi naše vedenje, vidimo, da smo zunanjim okoliščinam dovolili, da so obvladovale velik del našega življenja.

Ko nehamo piti, se v naši glavi velik del teh okoliščin umakne tja, kamor po pravici sodijo. Na osebni ravni se marsikaj uredi. Naše trezno življenje je že tako ali tako veliko boljše, ne glede na to, kaj se dogaja.

Po določenem obdobju treznosti pride trenutek novega odkritja, ki nas udari kot klofuta. Stara »čejarska« navada iz pivskih dni se je, ne da bi to opazili, obdržala. Nezavedno postavljamo pogoje svoji treznosti. Treznost je imenitna reč, če je vse drugo, kot je treba, in če ne gre nič narobe. Učinek je tak, da se ne menimo več - za biokemično, nespremenljivo naravo naše bolezni. Alkoholizem ne spoštuje nobenega »če«. Nikoli ne odide ne za en teden ne za en dan ne za eno samo uro. Ne moremo postati nealkoholiki, ki ob posebnih priložnostih lahko kaj popijejo. Ne smemo piti, pa tudi če gre za proslavo, kakršne ne bo več, ali če nas udari huda žalost, ali če v Afriki sneži ali če padajo zvezde na domačo streho. Alkoholizem je za nas brezpogojen in za nobeno ceno ne ponuja izvzetja.

Nekaj časa traja, preden nam ta zavest zleze pod kožo. Včasih se ne zavemo pogojev, ki smo si jih postavili za okrevanje, in vse gre narobe. Takrat pa – čof! – pride klofuta. Nismo računali, da bi se to lahko zgodilo.

Misel na pijačo je samoumevna ob vsakem hujšem razočaranju. Če ne dobimo višje plače, napredovanja ali službe, na katero smo računali, če se nam izniči ljubezensko življenje, če kdo grdo ravna z nami…, so to stvari, na katere moramo pomisliti in aktivirati vse napore, da ostanemo trezni.

V naši notranjosti vedno obstaja droben pridržek, zakopan v kako skrito gubo naše sive snovi. To je pogoj za treznost, ki samo čaka, da stopi v akcijo. Ves čas ravnamo po misli: »Treznost je imenitna reč in nameravam jo zadržati.« Pri tem preslišimo šepet pridržka: »Če bo šlo vse po moje.«

Takšnih čejev si ne moremo privoščiti. Trezni moramo ostati ne glede na to, kako življenje ravna z nami in ne glede na to, ali nealkoholiki našo treznost cenijo ali ne. Treznost moramo ohraniti za vsako ceno, ne pa da jo obešamo na druge ljudi ali jo ograjujemo z ne vem kakšnimi izgovori ali pogoji.

Spet in spet smo odkrili, da ne moremo ostati trezni, ker bi želeli dobro ženi, možu, otrokom, staršem, sorodnikom ali prijateljem, pa tudi za to ne, da bi obdržali službo ali ustregli šefu (ali zdravniku ali sodniku ali upniku). Ustreči ne moremo nikomur razen sebi.

Če treznost povežemo s katero koli osebo (četudi je ta trezni alkoholik) ali s katero koli okoliščino, ravnamo nespametno in tvegano. Kadar razmišljamo: »Trezen bom ostal, če« ali »Pil ne bom zaradi…« (vpišite katero koli okoliščino ali osebo razen sebe in svoje želje po ozdravitvi), se nehote in nevede pripravljamo na pitje, ko se bodo pogoji in okoliščine spremenile. Do spremembe lahko pride kadar koli.

Neodvisna in nevezana na kar koli se lahko naša treznost toliko okrepi, da bomo trezni kos vsemu – in vsakomur. Ta občutek nam kmalu postane všeč – boste videli.

26. Previdnost v družbi, kjer se pije!

Razvili smo veliko metod, kako se izvleči iz zadrege, ko se znajdemo v družbi ljudi, ki pijejo. Pri tem se zabavamo, ne da bi pili. O tem, ali naj žganje in druge alkoholne pijače hranimo doma, smo že govorili. V diskusiji smo sprevideli, da živimo v družbi, v kateri večina ljudi pije, in da ne moremo resno pričakovati, da se bo to spremenilo. Do konca naših dni se bo dogajalo, da se bomo znašli sredi pivske družbe.Vsak dan bomo videli koga piti, znašli se bomo kje, kjer se toči alkohol, in videli in slišali vse mogoče reklame, ki nas bodo vabile k pitju.

Ne moremo se izolirati pred vsako skušnjavo in bilo bi jalovo, če bi to objokovali. Prav tako ne želimo nikomur odrekati pijače. Ni se treba odreči veselju, ki ga imamo v družbi s pivci. Na začetku poti v treznost je pametno več časa preživljati z nepivci kot s pivci. Nikakor pa si ne želimo ponikniti s tega sveta samo zato, ker je na njem toliko pivcev. Tisti, ki ne smejo jesti rib, orehov, svinjine ali jagod, se tudi ne zavlečejo v luknjo. Zakaj bi se potem mi?

Ali naj obiskujemo bifeje, restavracije in druge prostore, kjer strežejo pijačo? Seveda, po nekaj tednih in mesecih, in če imamo upravičen razlog, da smo tam. Če čakamo prijatelje, časa ne bomo zapravljali tako, da čepimo na barskem stolčku in srebamo kokakolo. Če je v lokalu organiziran poslovni ali družabni dogodek, se ga bomo udeležili, le pili pri tem ne bomo.

V prvih nepivskih mesecih se je pametno izogibati starim pivskim družbam in krajem, kjer so se dogajale naše pivske zgodbe. Znali bomo poiskati razumen izgovor za to, da se ne udeležimo zabave, katere glavni namen je popivanje. Pomembno je, da se takih situacij izogibamo, če nas delajo živčne.

Prej ali slej bo prišel čas, ko nas bodo družina, poslovna obveznost ali prijateljstvo pripravili do tega, da se bomo čutili dolžni iti na zabavo ali pa si bomo celo želeli iti. Razvili smo vrsto metod, ki ob takih priložnostih varujejo našo treznost. Govorimo o banketih in prireditvah, na katerih strežejo koktejle.

Če je gostitelj(ica) star(a) prijatej(ica), ki zasluži našo odkritost, včasih pomaga, če povemo, da trenutno ne pijemo alkohola. Seveda ne prosimo, naj z nami ravna v rokavicah. Vseeno je lepo vedeti, da je poleg nas vsaj nekdo, ki s simpatijo gleda na naše prizadevanje, da bi premagali alkoholni problem. Včasih pripeljemo s seboj izkušenega nepivca ali prijatelja, ki ve, da abstiniramo, in se zaveda, kako pomembno je to za nas.

Pred odhodom se je dobro pogovoriti z drugim treznim alkoholikom ali s kom, ki vam stoji ob strani, navija za vaše zdravje in razume, pod kakšnimi pritiski ste. Dogovorita se, da se boste kasneje oglasili in poročali, kako je šlo. Treznemu alkoholiku bo to zelo všeč. Verjemite! Aajevci se veselijo vsakega tovrstnega poročila.

Pred odhodom na zabavo je dobro pojesti kak sendvič – tudi če veste, da bodo stregli z jedmi. Zapisali smo že, da kakšna malenkost v želodcu zaleže kot varovalo pred mnogimi skušnjavami. (Pri sebi lahko nosite bonbone ali njihov dietetični nadomestek.) To je pomembno, kadar ste namenjeni na zabavo, kjer bo treba dlje časa čakati na hrano.

Če veste, da se bo zabava odvijala na ta način, lahko malo zamudite. Tako se boste izognili času, ko se pretežno pije. Tako delamo mnogi. Ko se zabava raztegne v dolgo popivanje po večerji, se kmalu poslovimo. Tistim, ki bodo sploh opazili, da se »po francosko« poslavljamo, bo to komaj kaj mar, ker bodo preveč zaposleni s pitjem.

**Nekateri člani AA govorimo o sebi kot o »pijancih«, pa čeprav smo že dolgo trezni. Drugim je bolj všeč izraz »alkoholik«. Obstajajo dobri razlogi za prvo in za drugo poimenovanje. »Pijanec« je bolj lahkoten in brani našemu egu, da bi se šopiril. Opozarja na našo dovzetnost za pijačo. »Alkoholik« je enako pošten, vendar bolj dostojanstven in bolj usklajen s splošno sprejeto predstavo o alkoholizmu kot popolnoma spodobni bolezni in ne samovoljni razbrzdanosti.*

Ko pridemo na takšno zabavo, je najbolje, da stopimo k točilnemu pultu in dobimo kozarec soka ali mineralne vode. Nihče se ne bo spraševal, kaj je v vašem kozarcu. Potem stopimo naokrog in se družimo z ljudmi, kajti s kozarcem v rokah ne bomo več v zadregi.

Ko smo se prvič srečali s to izkušnjo, nam je odprla oči. Presenečeni smo odkrili, da (1) drugi sploh ne pijejo toliko, kot se nam je zdelo, da bodo, in (2) da malo ljudi opazi, da ne pijemo alkohola. (To so le prijatelji in sorodniki, ki se razveselijo, ko nas vidijo, da smo se pri pitju vzeli v roke.)

Mnogi smo govorili in verjeli, da pijejo »vsi«. Dokazovali smo, da ne pijemo več kot drugi pivci, ki jih poznamo. V obdobju našega pitja smo se vse manj družili z nepivci. Zato se nam je zdelo, da pijejo »vsi« - kajti res so pili »vsi«, ki smo jih videvali.

Ko te »vse« zagledamo trezni, je za nas pravo razodetje, ko sprevidimo, da ne pijejo vsi in da tudi mnogi, ki pijejo, pijejo veliko manj, kot smo domnevali.

Ko se na novo streznjeni alkoholik pripravlja na predvidene dogodke, se sprašuje, kaj naj odgovori pivskim prijateljem in sorodnikom, ko ga bodo takole nagovarjali:

»Popijva no kaj!«

»Kaj pa ti piješ?«

»Daj, ti pa že nisi alkoholik!«

»A sploh ne piješ?«

»En kozarček ni še nikomur škodil!«

»Zakaj pa nič ne piješ?«

…in tako naprej.

Z olajšanjem smo odkrili, da se takšna vprašanja pojavljajo manjkrat, kot smo pričakovali, in da naši odgovori nimajo take teže, kot smo pričakovali. Naše nepitje povzroča manj vznemirjenja, kot smo ga pričakovali.

Izjemoma se bo kak zares hud pivec grozno razburil zaradi naše abstinence. Takšno obnašanje je sumljivo. Omikani, olikani ljudje ne zganjajo hrupa zaradi tega, kaj in koliko kdo pije oziroma ne pije, razen če so zaradi tega sami prizadeti. Čudno se nam zdi, da se kdo čuti primoranega siliti k pitju koga, ki tega noče; in še posebej se sprašujemo, zakaj bi kdo k vnovičnemu pitju pripravil prav človeka, za katerega je znano, da je imel težave s pitjem.

Naučili smo se, da se je takšnim ljudem bolje ogniti. Če imajo problem sami s seboj, jim želimo vse dobro. Glede našega položaja in naše izbire se ni treba zagovarjati ne pred njimi in pred kom drugim. Ne prerekamo se z njimi in jih ne skušamo pregovoriti. Tu pride do izraza naše življenjsko geslo: »Živi in pusti živeti!«

Vrnimo se k vprašanjem, ki nam jih bo vljudno in mimogrede zastavil dobronameren prijatelj ali sorodnik – ter k odgovorom nanje. Možnosti za odgovor, ki bo primeren situaciji, ni nič manj kot nepivcev. Vaša inteligenca vam bo pomagala pri izbiri, ki se bo najbolj obnesla in bo za vas najbolj prijetna.

V vseh letih delovanja Anonimnih alkoholikov smo nabrali kar nekaj izkušenj in izkristalizirali uspešne metode. Preteklost je obrodila modrost in neumno bi bilo, če ne bi črpali iz nje.

Mnogi, vendar ne vsi, smo prepričani, da je najbolje, če ljudem, ki jih poznamo, pojasnimo, kako je z nami.

Nič se ni treba prenarejati in večina dobronamernih ljudi spoštuje naše napore na poti iz odvisnosti. Če drugim na glas povemo, da ne pijemo, s tem okrepimo svojo odločnost, da bomo ostali trezni. Takšna odločitev ima še dodatne posledice; opogumi še koga, da bo nehal piti.

Zato se mnogi ne obotavljamo – kadar je primerno – reči: »Ne pijem več.« Tistemu, ki sprašuje, ponavadi zadostuje, če sliši: »Danes (ta teden) pa ne pijem,« ali: »Ne, hvala,« ali pa odkrite besede: »Ni mi do pijače.«

Če želimo našo odločitev obrazložiti, se izogibamo lažem. To storimo tako, da smo razumljivi in sprejemljivi za druge. Na razpolago imamo običajne in priročne izgovore: »Zaradi ljubega zdravja,« ali »Na dieti sem,« ali »Zdravnika je treba ubogati.« Večini med nami je zdravnik že kdaj svetoval kaj takega.

Stavki: »Jaz sem svoje že popil,« in: »Popil sem, kolikor ga nesem,« in: »Ugotovil sem, da mi ne dene dobro,« bodo prav tako iskreni.

Lahko rečete tudi kar: »Hvala, zdravim se,« in morda bodo ljudje to izjavo sprejeli še z največjim razumevanjem. Če se okličete za abstinenta, pazite, da ne boste silili drugih, naj se vam pridružijo.

Čeprav ne priporočamo neresnicoljubnosti, ki nas navdaja s slabim občutkom, se tu in tam lahko zatečemo k nedolžnim lažem. To je neškodljivo mazivo, ki pomaga, da človeška družba funkcionira brez zatikanja.

Kadar se zatečemo k umetnim, izmomljanim izgovorom, zakaj da ne pijemo, si izberemo takega, ki ni preveč za lase privlečen. »Lotila se me je skrivnostna

bolezen,« ali: »Jemljem zdravila…« S temi besedami lahko zapremo ljudem usta ali pa privabimo dodatna vprašanja.

Ponavadi je sprejemljivo, če rečete, da ste »alergični na alkohol«. Strokovnjaki nas obveščajo, da v strogem pomenu besede alkoholizem ni prava alergija. Beseda alergija kot prispodba lepo opisuje naše stanje: Če užijemo alkohol, sledijo obžalovanja vredne posledice.

S takimi izjavami ponavadi sprožimo ustrezen odziv. Ljudje se sprijaznijo z dejstvom, da vsaj ob tej priložnosti ne bomo pili, in nas nehajo pestiti s tem v zvezi.

Kadar nas kdo vpraša, kaj bomo pili, je spodobno in pametno zaprositi za kaj brezalkoholnega in se zadovoljiti s ponujenim, četudi ni po našem okusu. (Če nam kaj res ni všeč ali če nismo žejni, se toliko potrudimo, da po malem srkamo.) Pijemo kar koli, samo da ne vsebuje alkohola: sadni sok, mineralno vodo ali kaj tretjega. Tako se bomo sprostili, bolje pa se bo počuti(a) tudi gostitelj(ica), ki sproti doliva v kozarce in čuti zadrego ob gostu, ki se brani piti.

Če smo na formalnem banketu, kjer se sedi, kljub vsem vinskim kozarcem ne bomo imeli težav. Enega od kozarcev poveznemo in vsak dober natakar bo vedel, da ponujene pijače ne želimo. Nekateri bomo poprosili za sodavico ali za gazirano vodo. Kadar se nazdravlja, nihče ne bo pozoren na nas, dokler bomo dvigovali kozarec, napolnjen s kakršno koli tekočino. Bistvo zdravice je v simbolni obljubi prijateljstva, ne pa v alkoholu.

Nikomur ni treba odgovarjati na surova ali preveč osebna vprašanja; zanje se ne zmenimo ali pa se spretno izmaknemo in preusmerimo pogovor. Če se vam to zgodi, se spomnite, da nas je na stotisoče, ki smo okrevali od alkoholizma in vam zdaj stojimo ob strani in popolnoma razumemo, kaj preživljate in zakaj – pa četudi kaže, da vas nihče ne razume. Celo če fizično nismo z vami, smo z vami v srcih, in bodite prepričani, da vas spremljajo naše najboljše želje.

Nekaterim med nami se pripetijo zoprnije drugačne vrste. Niso resne ali nevarne, lahko pa zmotijo naš prepotrebni mir. Če o tem spregovorimo, bo morda pomagalo, da se ne boste razburjali. Najde se dobrosrčen, dobronameren prijatelj, ki nehote pretirano skrbi za naše okrevanje. Če ne premoremo dovolj ravnotežja in nismo kos položaju, nas lahko spravi v zadrego. Nealkoholna zakonska partnerica, ki se razumljivo boji, da bi se lahko spet zapili in ki si pretirano prizadeva, da bi nas zavarovala, utegne v naglici reči: »Ta in ta je nehal piti.« Ali pa bo zaskrbljen prijatelj nepremišljeno opozoril na naše nepitje s tem, da bo pokazal na edini kozarec s paradižnikovim sokom in rekel: »Ta je pa zate.«

Lepo, da skušata pomagati, in prav bo, če se osredotočimo prav na njuno željo. Če smo pravični, res ni mogoče pričakovati, da bosta nemudoma razumela, kako nam je pri srcu. Nekateri še sami ne vemo, kako se počutimo, dokler ne mine nekaj časa brez pitja in je faza nesproščenosti mimo.

Bolj nam je všeč, če nam pustijo, da odločamo po svoje, neopazno in sami zase, ne da bi zganjali cirkus. Ampak če se razburimo zaradi tega, kar rečejo ali delajo drugi ljudje, ne bomo prizadeli nikogar drugega kot sebe. Boljše bo, če se bomo nasmehnili in potrpeli, dokler trenutek ne gre mimo. Ponavadi je taka reč mimo prej kot v petih minutah. Pozneje ko se umirimo, lahko mirno pojasnimo, da od srca spoštujemo njihovo skrb, da pa bi se bolje počutili, če bi svoje »izgovore« smeli sestavljati sami. Radi bi se urili, kako prevzeti skrb zase tudi takrat, ko ne bo zraven nobenega zaščitnika.

Ko mine več časa, pridemo do stopnje, ko smo glede pijače povsem sproščeni in lahko izrekamo golo resnico – da smo trezni alkoholiki in da smo člani AA. Takšno zaupno razkritje o sebi, izrečeno iz oči v oči, ni v navzkrižju z aajevskim izročilom anonimnosti. Taki podatki niso primerni za propagandne namene in razkrivamo jih lahko samo o sebi.

Ko zlahka povemo kaj takega o sebi, pokažemo, da nimamo kaj skrivati in da nas ni sram tega, da okrevamo od bolezni. To pomaga krepiti samospoštovanje. Take izjave so učinkovito orožje proti neusmiljenemu sramotnemu žigu, s katerim nevedneži bremenijo žrtve našega obolenja. Stare predsodke o »alkoholiku« pomagajo zamenjavati z bolj ustreznimi predstavami.

Taka izjava pogosto spodbudi koga tretjega, ki bi rad postal kos svojim pivskim problemom, da še on poišče pomoč.

In še nekaj o pivskih prireditvah. Če postane pritisk, da naj kaj popijemo, res prehud, najdemo pogum, se opravičimo in odidemo, ne glede na to, kaj bodo mislili drugi. Gre za naše življenje in naše zdravje in kako se odzivajo drugi, je njihov in ne naš problem.

27. Ne oklepajmo se nekdanjih predstav!

Predstave, ki so se v času pitja globoko vrasle v naše življenje, ne izginejo kot po čarovniji v trenutku, ko vtaknemo zamašek v steklenico. Naši dnevi »v rožicah« so nemara res minili, ampak obolenje še traja. Terapevtsko učinkovito je, če stare predstave in navade, ki začenjajo znova kaliti, brž postrižemo. Spet in spet bodo vznikale in silile na dan.

S »prirezovanjem« si prislužimo občutek, da smo lahko sproščeni, ker nas spone nekdanjega umovanja ne vežejo več. Nekdanje miselne navade in predstave, ki so jih te porajale, omejujejo našo prostost. Vlečejo nas navzdol, ne da bi bila od njih kakšna korist. Če nanje pogledamo skozi nova očala, vidimo, da so nepotrebne. Ni se nam jih treba oklepati, razen če se ne izkažejo za veljavne in zares uspešne.

Sposobni smo vzeti mero starim razmišljanjem. Uporabnost in resnicoljubnost te ali one misli zdaj lahko preverimo. Lahko si rečemo: »To je prav tisto, kar sem razmišljal, ko sem še pil. Ali mi tak način razmišljanja pomaga ostati trezen? Ali je danes to še dobro zame?

Mnoge nekdanje predstave – še posebej tiste o alkoholu, o pitju, o tem, kaj je pijanost, in o alkoholizmu – so brez prave vrednosti ali že kar samouničevalne. Ko se jih znebimo, sledi olajšanje. Nekaj zgledov bo ponazorilo, zakaj je dobro zavreči stare, nerabne predstave.

Ko smo bili »mularija«, je bilo pitje način dokazovanja, da nismo več otroci, oziroma da smo »pravi dedci«. Delali smo se, da vemo, za kaj gre in da smo dovolj žilavi, da lahko kljubujemo staršem in drugim avtoritetam. Mnogi pitje v svojih mislih tesno povezujejo z romantičnostjo, s spolnostjo, z glasbo, s poslovno uspešnostjo, vinskim plemenitašenjem in z užitki družbene smetane. Če so nas v šoli sploh kaj poučevali o pitju, potem so nas ponavadi o tveganju za zdravje in o tem, da nam bodo verjetno zaplenili vozniško – kaj dosti več pa že ne. Mnogi ljudje so še vedno prepričani, da je vsako pitje alkohola izprijeno, da vodi naravnost v zločin, trpljenje, sramoto in smrt. Če smo na pitje gledali z odobravanjem ali z obsojanjem, so bili ti pogledi bolj čustveni kot pa racionalni.

Naš odnos do pitja je lahko avtomatičen, »po vzorcu«, ko brez premisleka sprejemamo ideje in poglede drugih. Za mnoge je pitje bistvena sestavina družabnih priložnosti – nedolžno družabno razvedrilo, ki si ga priložnostno privoščijo ljudje, ki se med seboj razumejo. Mnogi vidijo pijačo kot sestavni del vsakega obeda: kosila, večerje…Vprašajmo se, če se je res nemogoče veseliti prijateljstva ali dobrih jedi, ne da bi človek pil. So zaradi pitja naši odnosi z drugimi res boljši? Smo zaradi njega res še bolj uživali v dobri hrani.

Misel na to, da bi se opili, vzbudi različne odzive – tiste za in tiste proti.

Opijanje ljudje razumejo kot zabavo ali pa kot sramoto. Mnogim se iz različnih razlogov že misel na pitje zdi gnusna. Nekaterim med nami je bila pijanost zaželeno stanje, ker so tako od nas pričakovali drugi in ker so bili občutki prijetni, poleg tega pa so pijanost kot zabavno stanje prikazovale slavne osebnosti.Nekateri ljudje grdo gledajo tiste, ki se nikoli ne opijejo; drugim spet

niso pogodu tisti, ki pijejo preveč. Sodobne zdravstvene ugotovitve na taka razmišljanja ne vplivajo veliko.

Ko smo prvič slišali besedo »alkoholik«, jo je večina med nami povezala s starejšimi, neurejenimi, drgetavimi in neprijaznimi možmi, ki »žicajo« ali pa onemogli ležijo v kakem shajališču pijančkov. Danes smo bolje poučeni in se zavedamo, da so take predstave zmotne.

Med prvimi prizadevanji, da bi ostali trezni, se nas je ostanek nekdanjih meglenih predstav še kar držal. Zamegljevale so pogled in oteževale, da bi sprevideli resnico. Sčasoma smo spoznali, da so popačene in da naše osebne izkušnje ne zrcalijo pravilno.

Ko smo se s to izkušnjo pošteno spogledali, smo prisluhnili tudi mnenjem drugih, ne samo svojim, in tako prišli do informacij, ki jih prej nismo skrbno tehtali. Sprejeli smo znanstveno definicijo, po kateri je alkohol droga, ki spreminja zavest, in ne samo okusen blažilec žeje. Te droge ne najdemo samo v pijači, temveč tudi v nekaterih jedeh in zdravilih. Dan za dnem spoznavamo, beremo, poslušamo, kako ta droga povzroča telesu – srcu, krvi, želodcu, jetrom, možganom… - nepopravljivo škodo, o kateri prej nismo nič slutili.

Farmakologi in drugi strokovnjaki za odvisnost pravijo, da alkohola ne smemo jemati kot varno in neškodljivo substanco, pa naj ga uživamo kot pijačo, poživilo, pomirjevalo, krepčilo ali uspavalo. Vendar v vsakem primeru ne pride do telesne škode ali duševnega nazadovanja. Večina ljudi lahko uživa alkohol, ne da bi povzročala škodo sebi ali drugim.

Uživanje alkohola je z medicinskega vidika jemanje droge, pijanost pa je rezultat prevelikega odmerka oz. predoziranja. Neustrezna raba te droge posredno ali neposredno povzroči probleme vseh vrst – telesne, psihične, družinske, socialne, finančne in poklicne. Prej smo videli, kaj alkohol »lahko naredi za nas«, zdaj začenjamo videti, kaj »lahko naredi proti nam«.

Za alkoholizmom lahko zboli kdor koli. Ta bolezen udari ne glede na starost, veroizpoved, spol, pamet, etnično poreklo, čustveno zdravje, poklic, družinski stan, telesno konstitucijo, prehranske navade, družbeni oz. ekonomski položaj ali značaj.

Ne gre za to, koliko in kako pijete, tudi ne zato, kdaj in zakaj, ampak za to, kako pitje alkohola vpliva na vaše življenje – za to, kaj se zgodi, kadar pijete.

Preden smo bolezen priznali, smo se morali otresti obrabljenega starega mita, da je sramotno priznati, da alkoholu nismo več kos (če smo mu sploh kdaj bili?).

Ali to pomeni, da smo slabiči? V resnici je treba kar precej poguma, da se odkrito spogledaš z neprijetno resnico, ne da bi si prizanašal, ne da bi kaj lepšal, ne da bi se izgovarjal in ne da bi si lagal. (Samohvala se ne spodobi, ampak mnogi vemo, da smo bili svetovni prvaki v laganju samim sebi.)

Zmotne predstave ovirajo tudi proces okrevanja. Kot milijoni drugih smo imeli možnost opazovati, kako kdo pije do svojega bridkega konca. Spraševali smo se, zakaj pivec ne uporabi svoje volje in ne neha s samouničevanjem. Tu gre še za eno predstavo, ki jo je povozil čas. Ker smo bili v zgodnjih letih izpostavljeni takšnemu ali drugačnemu vzoru nadčloveške volje, se nas še kar drži. Tako smo v družinskem krogu ali v soseski poslušali legendo o vrlem starem stricu Maticu, ki je leta in leta slovel kot neukrotljiv razbrzdanec, na lepem pa se je v starosti 50 let odrekel vinu in ženskam, postal vzor spodobnosti in poštenosti in nikoli več ni poskusil niti kapljice.

Otročja predstava, da bomo naredili enako, ko se nam bo zazdelo, da je čas, je nevarna, ker je zmotna. Mi nismo kdo drug. Mi smo samo mi. (Tudi dedek nismo, ki je do 90. leta spil vsak dan po eno buteljko.)

Moč volje kot zdravilo proti alkoholizmu je učinkovita prav toliko kot proti raku. Lastna izkušnja to spet in spet potrjuje. Nekateri smo skušali kontrolirati pitje ali z njim prenehati sami. Ne pri tem ne pri onem prizadevanju ni bilo trajnega uspeha.

Tudi to se nam je zdelo znamenje šibkosti. Drži, privoščil si nas je še en mit.

Odločili smo se, da poiščemo pomoč in se opremo na silo, ki nas presega. Vztrajanje pri jalovih in neuspešnih poskusih je postalo nesmiselno. Še vedno se nam ne zdi ne vem kako pametno naprezati vid v popolni temi, če pa lahko prižgeš svetilko in izkoristiš njeno svetlobo. Streznili se nismo povsem na lastno pest. Nismo se sami naučili ostati trezni. Tudi to, da v polnosti uživamo trezno življenje, ni solistična kariera.

Ko smo se odločili spoštovati in upoštevati, pa čeprav le začasno, kakšno novo misel, nov način razmišljanja, drugačen od starega, smo stopili na pot proti novemu, lepšemu življenju. Čeprav se nam je vse skupaj zdelo nemogoče, je bila za tisoče in tisoče to prava pot.

28. Kako brati sporočila AA?

Človeška bitja se marsičesa najbolje naučijo, če ne le poslušajo, ampak tudi gledajo in se dotikajo; branje pa le še bolj okrepi učinek takšnega učenja.

O alkoholizmu izhajajo mnoge dobre in manj dobre publikacije. Mnogi s pridom prebiramo tudi druga področja. AA se ne spušča ne v reklamiranje in ne v grajanje tega, kar izdajajo drugi. Ponujamo, kar imamo.

Celo pivci, ki jim prej ni bilo do branja, zdaj ure in ure namenijo prebiranju našega gradiva. Tako dobimo pregled nad širokim in neposrednim izkustvom AA, ne da bi nam na uho prihajale samo časovno in krajevno omejene čenče.

Obstaja 5 knjig, ki jih izdaja AA, in še ena knjižica, po formatu podobna tejle.

"Anonimni alkoholiki" (Alcoholics Anonymous)

Gre za temeljno berilo o aajevski izkušnji.

Današnji AA je sad dela stotnije alkoholikov, ki so odkrili, da lahko ostanejo trezni, če si med seboj pomagajo. Po nekaj letih treznosti so zapisali, do česa so prišli, in poročilu dali današnji naslov. Naše skupnosti so ljudje začeli imenovati »Anonimni alkoholiki«.

V knjigi najdemo temeljne aajevske misli. Večina članov si jo kupi takoj, ko vstopi v AA, tako da informacije dobijo neposredno in ne iz drugotnih ustnih virov.

Člani o knjigi »Anonimni alkoholiki« pogosto govorijo kot o »Veliki knjigi«, a ne zato, ker bi jo enačili s svetimi spisi. Prvikrat (leta 1939) je bila natisnjena na debel papir. Ob izidu je bila osupljivo zajetna, zato si je prislužila šaljiv vzdevek »Velika knjiga«.

Prvih in temeljnih 11 poglavij je napisal Bill W., soustanovitelj AA. Knjiga vsebuje osebne izpovedi članov skupnosti in še nekaj tematskih člankov.

V prvih dneh skupnosti, ko je bilo na svetu le nekaj skupin AA, so se nekateri streznili že, ko so prebrali to knjigo. To se še vedno obnese pri nekaterih problematičnih pivcih na odmaknjenih koncih sveta ali pri tistih na čezoceankah.

Redni bralci trdijo, da se ob ponovnih branjih odstrejo mnogi globji pomeni, ki jih na prvi bežni pogled ni mogoče dojeti.

Dvanajst korakov in dvanajst izročil (Twelve Steps and Twelve Traditions)

Tudi ta knjiga, ki jo je prav tako napisal Bill W., prodorno razpravlja o temeljih AA. Članom, ki želijo resno preučevati program AA, jo priporočamo v povezavi z Veliko knjigo. Gre za krajše delo, napisano 13 let po »Anonimnih alkoholikih«. Pojasnjuje načela aajevskega vedenja in je namenjena posameznikom in skupinam. O Dvanajstih korakih, ki vodijo k osebnostni rasti, je razpravljala že Velika knjiga. Skupinska načela – zajeta v Dvanajstih izročilih – pa so se izkristalizirala skozi zmote in poskuse šele po izidu prve knjige. Izhodišča zagotavljajo enotnost gibanja, njegovo edinstvenost in enkratnost. Gibanje AA je drugačno od drugih združenj.

»Anonimni alkoholiki postanejo polonoletni.« (Alcoholics Anonymous Comes of Age)

Ta kratki zgodovinski pregled pripoveduje, kako se je skupnost začela in kako je rasla prvih 20 let. Ponovi pripoved o tem, kako se je skupinica pogumnih, nekdaj brezupnih bivših pivcev – ki skoraj niso imeli možnosti za ozdravitev – uveljavila kot svetovno gibanje, ki mu priznavajo učinkovitost. Ta zgodba je za mnoge med nami fascinantno branje in dodatno pomagalo pri našem okrevanju.

»Tako na to gleda Bill.« (As Bill Sees it)

To je zbornik najbolj klenih odstavkov Billa W., izbranih iz njegove obsežne osebne korespondence in iz drugih spisov. Stvarno kazalo vsebuje vse, kar utegne zanimati problematičnega pivca.

»Doktor Bob in drugi veterani« (Dr. Bob and the Good Oldtimers)

Dogodkov polna življenjska zgodba soustanovitelja AA je prepletena s spomini na začetke AA na Srednjem zahodu ZDA, ki so jih večinoma zapisali pionirski člani AA.

»Povej naprej!« (Pass it on)

Ta življenjepis soustanovitelja AA je podnaslovljen kot »Zgodba o Bobu Wilsonu in o tem, kako je sporočilo AA seglo v svet«. Orisan je tudi razvoj skupnosti; knjiga vsebuje 39 fotografij iz zgodovine AA.

»Našli smo vero…« (Came to Believe)

Knjiga s podnaslovom »Duhovna prigoda AA, kakor so jo doživeli posamezni člani in članice« je zbirka 75 različic »Sile, ki presega« izpovedujoče člane. Izpovedi se razpenjajo od ortodoksnih verskih tolmačenj pa do humanističnih in agnostičnih pogledov.

Brošure

Pri AA World Services, Inc. izdajamo tudi mnoge prospekte o različnih plateh AA. Nekateri izmed njih nagovarjajo posebne interesne skupine. Pripravljamo jih skrbno in pod temeljitim nadzorstvom predstavnikov AA iz vseh ZDA in Kanade. V njih je zastopan nazor, glede katerega vlada najširše možno soglasje. Če nisi dobro seznanjen z vsemi temi publikacijami, je težko razumeti, kako v celoti deluje AA.

Poleg tega v Uradih skupnih storitev AA (AA General Service Offices izdajamo štirinajstdnevnik z naslovom Box 4-5-9, nekaj drugih periodičnih glasil in poročilo o vsakoletni Konferenci skupnih storitev (General Service Conference) AA.

Mnogi člani AA vsak dan začnejo in končajo s spokojnim trenutkom, v katerem preberejo kak odlomek iz aajevske literature. Poglabljanje v knjige in brošure AA jim pomeni »tiskovno shajališče«. Informacij in inspiracije, ki jo vsebujejo, v takšnem obsegu ni mogoče poiskati nikjer drugje. Vsako aajevsko branje sproži celo vlečko aajevskega razmišljanja, ki vodi stran od pijače. Zato mnogi aajevci vselej nosimo s seboj kak primerek aajevske literature – ne samo zato, ker z branjem odvračamo tiste vrste razmišljanje, ki vodi k pitju, ampak tudi zato, ker nudi duhu krepčilo in razvedrilo. Aajevsko literaturo, ki ni na voljo na srečanju, lahko naročite neposredno, če pišete na naš poštni predal: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163a. Naročite jo lahko tudi preko spletne strani: **www.aa.org**.

The AA, Grapevine

Tako se imenuje revija, v kateri se vsak mesec pojavi sveža zbirka aajevskih misli in humorja. Skoraj vse članke, stavek in ilustracije pripravijo člani AA. Honorarjev za pisce ni in tudi mnoge ilustracije so neplačani prispevki.

Vsebuje razmišljanja, ilustrirane zgodbe, novice o AA, novice o alkoholizmu, ki svojega vira nimajo znotraj AA, pisma članov AA z vsega sveta in spodbudni članki (pesmi pa ne objavljamo).

Posamezniki neposredna naročila lahko pošljete po elektronski pošti preko internetne strani: **www. aagrapevine.org** ali pa pišete na naš poštni predal: Box 1980, Grand Central Station, New York, NY 10163. Primerki zadnje številke so ponavadi na voljo na srečanjih skupin.

29. Udeležujmo se srečanj AA!

Še preden smo pomislili, da bi izdali pričujočo knjižico, smo tisoči in tisoči alkohollikov dokazali uspešnost vsake posamezne zamisli, ki jo vsebuje. Opisane metode smo uporabljali za to, da bi ostali trezni. Tega nismo storili samo z branjem, ampak tudi tako, da smo se drug z drugim pogovarjali. Najprej pa smo predvsem poslušali.

Tudi vi lahko naredite podobno. Brez prisile ali obveznosti se včlanite v AA.

Mi smo to storili. Odločili smo se in začeli obiskovati srečanja Anonimnih alkoholikov. V skoraj sto državah po vsej zemeljski obli je takšnih vsako leto več kot pet milijonov. Zato da se udeležite tega ali onega aajevskega srečanja, vam ni treba postati član AA. Če si želite priti na jasno, ste od srca dobrodošli. Srečanja AA obiskujete kot opazovalec in mirno poslušate, ne da bi kaj pripominjali. Ni se vam treba predstaviti, ali pa se lahko, če želite, predstavite z lažnim imenom. Pri AA vas razumemo. Imen članov in obiskovalcev, ki se udeležijo srečanj, ne beležimo. Ničesar vam ne bo treba podpisovati in ne odgovarjati na kaka vprašanja. Če želite, pa jih lahko mirne duše zastavljate. Med prvimi nekaj obiski je večini ljubše, če samo poslušajo.

Tako kot skoraj vsak, ki se je kdaj udeležil srečanja AA, boste prvič verjetno zelo presenečeni. Ljudje, ki jih boste videli okrog sebe, bodo videti normalni, zdravi, dokaj zadovoljni in uspešni. Nič niso podobni staromodnim karikaturam pijancev, kloštarjem, pa tudi fanatičnim, suhoparnim abstinentom ne.

Odkrili boste prijazno druščino, ki se veliko smeje na svoj račun. Če boste na srečanje prišli zmedeni in s posledicami mačka, vam bo vedro okolje pomagalo, da se boste kmalu bolje počutili.

Vsak član AA globoko razume, kako vam je pri srcu, kajti spominjamo se svoje zmačkane klavrnosti in tega, kako smo se počutili, ko smo prvič obiskali srečanje AA.

Če ste sramežljivi, če se držite bolj zase – takšni smo mnogi med nami - vas bodo člani AA pustili pri miru, zato da bi se počutili bolj sproščeno.

Mnogi smo odkrili, da je blagodejno, če po srečanju ostanemo na prigrizku in klepetu. Svobodno se družite in izmenjujte poglede, kolikor vam poželi srce.

Različne vrste aajevskih srečanj

Mnoge člane AA tako iz ZDA in Kanade smo prosili, naj prispevajo ideje za to knjižico. Prevladuje nasvet, da je obiskovanje različnih vrst aajevskih srečanj eden najbolj zanesljivih načinov, da se ognete pijači. »Na njih drug od drugega dobivamo ideje,« kot je zapisal neki član AA.

Če bi radi ostali trezni, je obiskovanje srečanj AA bolj zanesljivo kot ostajanje doma v družbi steklenice, zahajanje v bifeje ali na zabave. Malariji se boste najbolj zanesljivo izognili, če ne boste hodili v močvirja, kjer mrgoli komarjev. Prav tako so možnosti, da se ne boste zapili, večje na srečanju AA kot pa tam, kjer se toči alkohol.

Snidenja AA imajo neke vrste zagon, ki vodi v okrevanje. Medtem ko je cilj družabne zabave uživanje alkohola, je skupni cilj vsakega aajevskega združenja treznost. Obdajajo vas ljudje, ki vedo, za kaj gre pri pitju, ki cenijo vašo treznost in ki vam lahko povejo, kako jo ohranjajte.

Poleg tega vidite zglede treznih, zadovoljnih, zdržnih alkoholikov. V točilnicah tega ne boste videli.

Tu vam predstavljamo najbolj priljubljene oblike aajevskega shajanja in prednosti, ki jih prinaša udeležba.

Srečanja za začetnike (ali novince)

To so manjše skupine, ki se zberejo pred večjim srečanjem. Srečanja so odprta za vse, ki se jim zdi, da imajo problem v zvezi z alkoholom. Ponekod so organizirani kot vrsta načrtovanih diskusij ali pogovorov o alkoholizmu, o okrevanju in o AA. Drugod gre zgolj za srečanja, kjer vprašanja najdejo odgovore.

Aajevci, ki veliko hodijo na takšna srečanja, dokazujejo, da so imenitna priložnost za zastavljanje vprašanj, za navezovanje novih prijateljstev in za dobro počutje brez pijače.

Odprta srečanja (dobrodošel je vsakdo, alkoholik ali nealkoholik)

Ta srečanja so malo bolj organizirana in malo bolj formalna. Dva ali trije člani (ki se vnaprej ponudijo) drug za drugim pripovedujejo o svojem alkoholizmu, kaj se je z njimi zgodilo in kako okrevajo.

Pogovori take vrste se ne držijo predpisanega vzorca. Med člani AA je samo za peščico izurjenih govornikov. Tudi tisti, ki imajo poklic, povezan z govorništvom, za taka srečanja ne pripravljajo posebnih govorov. Svojo zgodbo povejo preprosto in naravno.

V izpovedih ni mogoče preslišati osupljive iskrenosti in poštenosti. Najbrž boste presenečeni, ko se boste zalotili, da se veliko smejete, zraven pa si govorite: »Ej, prav tako je, kot pravi tale!« Prednost udeležbe na odprtih srečanjih je priložnost, da slišite širok izbor anamnez z opisi. Slišali boste za simptome alkoholne bolezni, opisane v vseh mogočih različicah, in to vam bo pomagalo pri ugotavljanju, ali jo imate tudi vi.

Izkušnja vsakega posameznega aajevca je seveda drugačna. Včasih boste slišali koga obujati spomine na najljubše pijače, pivske vzorce in probleme (ali veselje), ki bodo zelo podobni vašim. Po drugi strani pa utegnejo biti epizode iz pivskih »štorij« povsem drugačne od vaših. Poslušali boste ljudi različnega porekla, poklicev in nazorov. Vsak član govori samo v svojem imenu in razlaga samo svoje poglede. Nihče ne sme govoriti v imenu celotne AA in nikomur se ni treba strinjati s pogledi in idejami, ki jih izraža drug član AA. V AA pozdravljamo in cenimo nazorsko raznolikost.

Če boste pazljivo prisluhnili, boste prepoznali znane občutke, če že ne znanih dogodkov. Prepoznali boste govorčeva čustva, ker so podobna vašim, čeprav je življenje, o katerem poslušate, korenito drugačno od vašega.

Pri AA temu pravimo »poistovetenje z govorcem«. To ne pomeni, da bi bili starost, spol, življenjski slog, vedenje, veselje in tegobe govorcev identičnimi z vami. Pomeni pa, da poslušate o strahovih, razburjenjih, veselju in skrbeh, s katerimi lahko sočutite in ki včasih prevevajo tudi vas. Ne boste slišali, da bi se kdo pomiloval, ker se odreka alkoholu.

Poistovetenje z govorčevo preteklostjo je manj pomembno v primerjavi z vtisom, ki ga dobite o njegovi sedanjosti. Govorec je že našel – ali pa je na tem, da najde – zadovoljstvo, dušni mir, rešitev za svoje probleme, življenjsko radost in tisto vrsto duševnega zdravja, ki si jo želite tudi vi. Če je tako, potem ne hodite proč. Te vrline so pri AA nalezljive.

Poleg tega vam spomini na revo in bedo dejavnega alkoholizma lahko pomagajo, da zatrete vsako potuljeno željo po pijači.

Mnogi člani AA so na srečanjih dobili prav tiste namige v zvezi s treznostjo, ki so jih iskali. Odhajajo tako oživljeni in opogumljeni, da jim pijača še na misel ne pride.

Zaprta srečanja (samo za alkoholike – ali za tiste, ki skušajo odkriti, če so alkoholiki)

Pri nekaterih skupinah so taka srečanja »odprta« in je na njih dobrodošel vsakdo. Bolj pogosta so srečanja zaprtega tipa, namenjeni zgolj članom ali kandidatom za članstvo, tako da navzoči mirne duše razpravljajo o kateri koli temi, ki teži problematičnega pivca. Te diskusije so zaupne.

Član, ki se je javil sam, bo na kratko poročal o svojem alkoholizmu in okrevanju. S tem se srečanje odpre za splošno razpravo.

Kdor ima boleč problem, ki ga spravlja v zadrego, ga lahko na diskusijskem srečanju razgrne pred drugimi. Prispevali bodo svoje izkušnje pri reševanju enakega ali podobnega problema. Delimo si tudi doživetja sreče in radosti. Človek med temi razpravljanji z gotovostjo spozna, da noben alkoholik ni ne enkraten in ne sam.

Nekdo je rekel, da so ta srečanja delavnice, v katerih se alkoholik uči ostati trezen. S srečanja je mogoče odnesti vse mogoče predloge, kako ohranjati zadovoljno treznost.

Srečanja po 12. korakih

Tako imenujemo srečanja, na katerih kot temelj diskusije po vrsti obravnavajo katerega izmed Dvanajstih korakov našega programa. Nekatere skupine uporabljajo tudi Dvanajst izročil, Tri volila, naša gesla in diskusijske teme, ki jih predlaga naš mesečnik Grapevine.

Če kdo potrebuje pomoč zaradi perečega osebnega problema, pridejo v poštev tudi druge teme.

Skupaj s knjigama »Anonimni alkoholiki« in »Dvanajst korakov in dvanajst izročil« ta srečanja ponujajo razumljiva temeljna načela okrevanja znotraj AA. Srečanja nas bogatijo s temeljnimi spoznanji, kako ostati trezen in kako bogatiti naše trezno življenje.

Vsedržavni, regionalni, državni in mednarodni kongresi in konference AA.

Do večjih zborovanj AA, ki se jih udeležuje od nekaj sto pa tudi več kot 20 000 članov, pogosto v spremstvu družin, pride praviloma ob koncu tedna. Sestojijo iz mnogovrstnih zasedanj. Na programu so diskusijske delavnice o različnih temah, pogovori o alkoholizmu z gostujočimi strokovnjaki, banket, ples, razvedrilo in čas za družabne in rekreativne dejavnosti, ki se jih še toliko bolj veselimo, ker

zraven ni alkohola. Dokazujejo, kako lepo se je mogoče zabavati, če je človek trezen. Ponujajo priložnost, da se srečamo z aajevci iz drugih krajev in se učimo od njih. Za mnoge člane so te priložnosti najljubši praznični konci tedna. Take vrhunske izkušnje v okrevanju nas bogatijo z dragocenimi spomini, ki se jih veselimo v vsakdanjosti. Na srečanjih člani navezujejo prisrčna, dosmrtna prijateljstva.

Ali smo na srečanja dolžni hoditi do konca svojih dni?

Nikakor ne, razen če hočemo.

Z leti so mnogim med nami shajanja v vedno večje veselje, tako da gre za užitek in ne za dolžnost.

Vsi moramo še naprej jesti, dihati, si umivati zobe… Milijoni ljudi iz leta v leto delajo, berejo, se ukvarjajo s športom in rekreacijo, obiskujejo družabne klube in opravljajo verske dolžnosti. Tudi naše obiskovanje srečanj je povsem normalno, še posebej, ker se jih veselimo, ker imamo od njih koristi in ker nam pomagajo ohranjati življenjsko ravnotežje.

Večina med nami prva leta okrevanja hodi na snidenja bolj pogosto kot kasneje. To nam pomaga postaviti trdne temelje za naše okrevanje.

Večina aajevskih skupin organizira po eno ali dve tedenski srečanji (ki trajata eno uro ali poldrugo uro). Pri AA verjamemo, da se novemu članu splača redno obiskovati sestanke vsaj ene skupine, občasno pa zahajati še na srečanja drugih skupin. To ponuja veliko idej in širjenje obzorja, v življenje problematičnega pivca pa vnaša red, ki je potreben v boju z alkoholizmom.

Na začetku poti v treznost je potrebno redno obiskovanje srečanj, pa če se ponujajo ne vem kakšni izgovori, da ne bi šli.

Za udeležbo na srečanjih moramo biti vsaj tako zagreti, kot smo bili za pitje. Noben pravi pijanec ni dovolil, da bi mu razdalja, vreme, bolezen, služba, gostje, obubožanost, ura ali kar koli preprečilo, da bi prišel do tako zaželene pijače. Če želimo okrevati, si ne moremo privoščiti, da bi nam kar koli preprečilo udeležbo na srečanjih.

Obiskovanje srečanj ne sme biti omejeno zgolj na trenutke, ko nas zamika pijača. Od srečanja več odnesemo, ko se dobro počutimo in ko ne mislimo na pijačo. Celo srečanje, ki človeka ne poteši do konca in v trenutku, je boljši od srečanja, na katerem te ni.

Ker so snidenja pomembna, mnogi med nami nosimo s seboj seznam srečanj okoliških skupin. Nikoli ne potujemo daleč od doma, ne da bi vzeli s sabo ustrezen imenik AA, po katerem lahko kjer koli na svetu najdemo kako srečanje ali kakega sočlana.

Za primere, ko srečanje zamudimo zaradi resne bolezni ali naravne katastrofe, smo iznašli nadomestke zanj.

Pogosto slišimo za kakega aajevca, ki mu snežni viharji v subarktičnem pasu, orkani in celo potresi niso preprečili, da bi odpotoval sto petdeset in več kilometrov daleč, da se je lahko udeležil srečanja. Kadar je treba na srečanje, se nekaterim aajevcem zdi potovanje s kanujem, na kameli, s helikopterjem, v džipu, s tovornjakom, na kolesu ali s sanmi prav tako samoumevno kot drugim vožnja z avtobusom, avtom ali podzemno.

Kadar udeležba ni mogoča, bomo srečanje nadomestili s tem, da bomo po telefonu ali radijski zvezi poklicali prijatelje iz AA. Lahko si tudi zamislimo predstavo srečanja in ob tem prebiramo aajevsko literaturo.

Tudi nekaj sto aajevskih osamelcev (vojaki, mornarji, zaporniki…) oskrbujejo Uradi skupnih storitev AA z zastonjskimi storitvami, ki jim omogočajo, da ostanejo v tesnem stiku z AA. Prejemajo glasila in sezname, ki jim omogočajo, da komunicirajo z drugimi člani (pismeno ali z zvočnimi sporočili), dokler se jim ne ponudi priložnost, da obiščejo redno srečanje AA.

Ljudje, ki se znajdejo na samem, naredijo še nekaj boljšega. Ustanovijo svojo skupino.

Vprašanje denarja

Alkoholizem veliko stane. AA ne zaračunava članarine. Preden smo se znašli tu, smo že odšteli težke »dajatve« točajem in trgovcem s pijačo. Prag AA smo prestopili malodane obubožani, če ne celo hudo zadolženi.

Prej ko si bomo finančno opomogli, bolje bo. Upniki bodo potrpeli, ko jim bomo, čeprav po majhnih obrokih, začeli vračati dolgove.

Vemo za izdatek, ki se v naših prvih treznih dneh – poleg tistega za hrano, obleko in streho nad glavo- še posebej splača. Član skupnosti je dovolil, da na tem mestu natisnemo njegov

Naložbeni nasvet

Prvi tedni brez pijače,
ko ti ni prav nič za smeh,
ko je rubežnik na pragu,
ti pa spiš na golih tleh,
ker je na življenjskem kontu
vse zapisano z rdečo-
to je pravi čas za strošek,
ki ti bo prinesel srečo:
en žeton za avtobus,
ki te pelje na srečanje,
en žeton za telefon,
ki pokliče druge člane,
tretjega nameni kavi
iz društvenega avtomata,
ko sočlani po srečanju
kot ljudje poklepetate!
To so pametne naložbe
za novinca brez božjaka,
kajti za prav vsak tak fičnik
te bogata žetev čaka.

30. Preizkusimo dvanajst korakov!

»Ko odpove vse drugo«, je govoril star podeželski zdravnik, »se začni držati navodil.«

O Dvanajstih korakih, ki jih AA ponuja kot program za okrevanje od alkoholizma, nismo govorili. Kogar zanimajo, jih bo poiskal drugje. Zanimiva je zgodba o njihovem nastanku.

Leta 1935 sta se v Akronu (Ohio) srečala dva moža. Oba sta veljala za brezupna pijanca, in tistim, ki so ju poznali, jim ju je bilo žal. Eden je bil uspešen borzni posrednik, drugi ugleden zdravnik. Oba sta preizkusila mnoge terapije in bila velikokrat hospitalizirana. Celo njima se je zdelo, da ni pomoči.

Ko sta se seznanila, sta po naključju odkrila, da je rezultat njune medsebojne pomoči vedno treznost. K poskusu sta pritegnila odvetnika, ki je zaradi alkoholizma ležal v bolnišnici.

Trije možje so nadaljevali s pomočjo alkoholikom. Tudi če tisti, ki so jim skušali pomagati, tega niso želeli, se je trud splačal. V vsakem primeru je »pomagač« ostal trezen, tudi če je »pacient« pil naprej.

Brezimna skupinica bivših pijancev, ki je za lastni blagor še naprej vztrajala pri svojem poslanstvu, je leta 1937 opazila, da je v skupini treznih že dvajset članov. Ni jim mogoče zameriti, če so mislili, da se je zgodil čudež.

Strinjali so se, da morajo svoje izkušnje zapisati in jih posredovati širši javnosti. Resne težave so se začele potem, ko se niso mogli poenotiti, kaj se je pravzaprav zgodilo. Šele leta 1939 so izdali poročilo, pod katero so se podpisali vsi. Tedaj jih je bilo že okrog sto.

Napisali so, da je pot, po kateri so do tistega trenutka stopali okrevanju naproti, sestavljena iz dvanajstih korakov in da so prepričani, da vsak, ki bo zakorakal po njej, lahko doseže isti cilj.

Do danes je njihovo število naraslo na več kot milijon. Enoglasni so v svojem prepričanju, da ni reči, ki bi imunost pred pitjem zagotavljala tako zanesljivo kot zavzeto delo z drugimi alkoholiki. »To se obnese tudi, kadar se druge dejavnosti ne.«

Mnogi med nami smo se dolgo otepali z alkoholom. Znova in znova smo nehali piti in si prizadevali, da bi ostali trezni, in se potem ponovno vrnili k pijači. Znašli smo se še v hujših težavah. Za pot v okrevanje smo morali narediti Dvanajst korakov AA. Zdaj se ni več treba boriti. Pot je odprta za vse, ki bi prišli k nam.

Preden smo se pridružili skupnosti AA, smo imeli le nejasne predstave o tej organizaciji. Zdaj se nam včasih zdi, da se o AA širi več zmotnih predstav kakor resnice. AA smo si ogledali na lastne oči in si lahko mislimo, kakšne izkrivljene, zmotne vtise ste si nabrali. Tudi mi smo se srečevali z njimi.

Ni treba, da vas takšne zmotne predstave in čenče odvrnejo, saj si lahko na svoje oči in ušesa pogledate, kakšna je AA v resnici. Informacije lahko poiščete v naših publikacijah, v kakem bližnjem uradu ali na srečanju AA (poglejte v krajevni telefonski imenik). Ni se vam treba zatekati k mnenjem iz druge roke. Informacije so brezplačne. Tudi vam je vse to dosegljivo, če le tako želite.

Če poskrbite, da si ustvarite o AA pošteno podobo, je to dober zgled, kako izrabiti moč volje. Alkoholiki imajo izjemno moč volje. Premislite samo, na kakšne mogoče in nemogoče načine se nam posreči priti do pijače, ne glede na ovire. Predstavljajte si alkoholika, ki se vsako jutro po prepiti noči spravlja iz postelje. Želodec iz litega železa rjavi, celo zobje se potijo in v vsaki dlaki imaš elektriko. Za vstajanje je potrebna volja, o kakršni se nepivcem še sanja ne. Potem ko kljub težki glavi vstaneš, jo je treba še ves dan nositi – in tudi to je dokaz neverjetne moči volje. Zaresni pivci imajo zaresno moč volje.

To voljo je mogoče vpreči v prid našemu zdravju. Žene nas, da na vse kriplje raziskujemo, kako bi okrevali. Pomaga, čeprav je včasih nehvaležna tlaka.

Pomaga, če se zavedate, da vas člani AA ne marajo zasliševati. Prej boste dobili vtis, da vas ne poslušamo nevemkako pozorno in da vas samo zasipavamo z nepolepšanimi dejstvi o svoji bolezni. Veliko nam je do tega, da ostanemo zdravi in vse to v veliki meri pripovedujemo za svoj blagor. Želimo vam pomagati, ampak samo, če to želite tudi sami.

Problematično pitje, kakor trdijo nekateri psihološki izvedenci, je bolezen, ki jo povzroča samoljubje. Vsi alkoholiki nismo samoljubneži, vendar smo se to nagnjenje naučili prepoznati pri sebi. Nekateri se večino časa počutimo manjvredni; enaki ali boljši se počutimo samo, kadar pijemo.

Ne glede na to, katerega tipa smo, se zavedamo, da smo bili preveč osredotočeni nase. Večidel smo se ukvarjali samo s svojimi čustvi, svojimi problemi, s tem, kako se drugi odzivajo na nas, s svojo preteklostjo in prihodnostjo. Ko navezujemo stike z drugimi in jim pomagamo, skrbimo za svoje okrevanje, saj se tako izvijemo iz samih sebe. Ko se zdravimo tako, da pomagamo drugim, se obnese celo, kadar gesta ni iskrena. Kar poskusite sami!

Če res slišite (in ne samo poslušate), kar vam pripovedujejo, se lahko zgodi, da govorec smukne v vašo glavo in zdaj opisuje tamkajšnjo pokrajino – dogodke in besede, shranjene v vaših možganih.

V družbi AA se boste prijetno počutili in ničkolikokrat nasmejali. Mimogrede boste spoznali še kak drug način, kako ostati trezen. Če ga boste uporabili, kar izvolite.

Karkoli se boste odločili, ne pozabite, da je eden izmed korakov na poti k okrevanju razširjanje teh misli med druge.

31. Poiščite lastno pot!

Upamo, da ta knjižica dovolj pojasni, da pitje ni nekaj, kar bi obravnavali površno. Alkoholizem terja resno pozornost – in jo je od nas tudi deležen. Šale, ki jih ljudje zbijajo na račun bolnikov s pivskim problemom, se nam ne zdijo smešne. Izjema so zgodbe, ki jih o sebi pripovedujemo z zornega kota streznjencev. Kadar nam kdo v šali reče, da se bo napil, za nas to ni zabavno. Za nas je taka izjava kot igra z rusko ruleto.

Na alkoholizem gledamo z resnobo, o svoji preteklosti in okrevanju pa ponavadi govorimo s humorjem in odmaknjenostjo. To je zdravo gledanje. Ne slabi odločenosti, da bomo ozdraveli in zdravi tudi ostali.

Večina med nami je od blizu videla smrt. Spoznali smo trpljenje, ki ti lomi kosti. Spoznali smo tudi vrsto upanja, od katerega zapoje srce. Upamo, da vam je ta knjižica prinesla več spodbude kot pa bolečine. Če ste problematičen pivec, potem vam je o bolečini in samoti že vse znano. Radi bi, da najdete nekaj miru in veselja. Mi smo ju našli zdaj, ko z jasno glavo in srcem sprejemamo padce in dvige, dobro in slabo.

V karieri treznežev smo šele na začetku. Pogosto sprejemamo nove zamisli, ki utegnejo pomagati.

Tudi vi se boste srečali z novimi zamislimi. Upamo, da boste sveže ideje posredovali naprej. Delite jih, prosim, z drugimi. (Spomnite se: sodelovanje je koristno tudi za vas.) Več izkušenj bomo zbrali, več problematičnim pivcem bomo lahko pomagali.

Nekateri med nami se, preden se zares zasidramo v treznosti, za nekaj časa še vrnemo h kozarcu. Ne obupujte, če se to zgodi vam. To se je zgodilo mnogim med nami, pa smo se nazadnje le pretolkli do uspešne treznosti. Zapomnite si, da je alkoholizem zelo resna bolezen in da so možne ponovitve. Še vedno pa lahko sledi okrevanje.

Kljub zdrsom in padcem boste skupaj s sto in sto tisoči tovarišev zakorakali po poti, ki vodi v zadovoljstvo in zdravje. Upamo, da vas bomo zagledali v naši sredi.

Po kateri koli poti boste potovali, skupaj z nami ali kar po svoje, hodite z našimi najboljšimi željami.

DODATEK

(A report from a group of physicians in AA)
Poročilo skupine zdravnikov v AA

Ker je ta predmet ena od stvari, ki seže globoko v področje medicine, smo zaprosili skupino zdravnikov, ki so člani AA, za pomoč pri pripravi tega materiala.

Izkušnja nekaterih članov AA odkriva, da napačna uporaba zdravil lahko ogroža pridobitev treznosti in njeno vzdrževanje.

Vendar nekateri člani AA morajo jemati predpisana zdravila, da bi zdravili določene resne zdravstvene probleme.

Izkušnja je pokazala, da ta problem lahko zmanjšamo, če skrbno upoštevamo naslednje predloge:

1. Zapomni si, da bo tvoj nehoteni odgovor na neugodno počutje iskanje kemične sprostitve in vzel boš več kot običajno, predpisano količino.
2. Zapomni si, da je najboljša samozaščita pred recidivom z zdravili aktivna udeležba v programu okrevanja AA.
3. Noben član AA ne igra zdravnika.
4. Bodi popolnoma pošten do sebe in svojega zdravnika glede jemanja zdravil.
5. Če si v dvomih, se posvetuj z zdravnikom, ki se lahko izkaže z izkušnjami pri zdravljenju alkoholizma.
6. Z vsakim zdravnikom ali zobozdravnikom, s katerim se posvetuješ, bodi odkrit glede svojega alkoholizma. Zdravnik bo tako zaupanje spoštoval in mu bo v veliko pomoč.
7. Takoj obvesti svojega zdravnika, če opaziš stranske učinke predpisanega zdravila.
8. Posvetuj se z drugim zdravnikom, če osebni zdravnik noče ali ne more prepoznati čudne sprejemljivosti alkoholikov na pomirjevala ali poživila.
9. Daj zdravniku izvod brošure (The AA member – Medications and Other Drugs. Član AA – zdravila in druge učinkovine).

Nekateri alkoholiki pa vendarle potrebujejo zdravila . . .

Sočasno, ko prepoznamo nevarno težnjo ponovne odvisnosti, pa nam postane tudi jasno, da alkoholiki niso imuni za druge bolezni. Nekateri med nami so borimo s depresijo, ki je lahko samomorilska; shizofrenijo, ki včasih zahteva hospitalizacijo; manično depresijo; ter druge duševne in telesne bolezni. Med nami so tudi epileptiki, člani s težavami srca, rakom, alergijami, zvišanim pritiskom in mnogimi drugimi resnimi boleznimi.

Zaradi težav, ki jih imajo mnogi alkoholiki z zdravili, so nekateri člani zavzeli stališče, naj nihče v AA ne jemlje nikakršnih zdravil. Medtem, ko je to stališče nekaterim nedvomno preprečilo recidiv, pa je za druge pomenil katastrofo.

Člani AA in mnogi njihovi zdravniki opisujejo slučaje, ko so aajevci bolnikom z depresijo govorili, naj vržejo proč tablete, ampak depresija se je vrnila z vsemi svojimi težavami, včasih se je končala celo s samomorom. Slišali smo tudi od shizofrenikov, bolnikov z manično depresijo, epileptikov in drugih, ki so potrebovali zdravljenje, da so jih dobromisleči prijatelji iz AA pogosto odvračali od jemanja predpisanih zdravil. Na nesrečo so se bolnikom, ki so sledili nasvetom laikov, bolezni povrnile v vsej prejšnji moči. Po vrhu vsega pa so se počutili krive, ker so bili prepričani, da je »AA proti zdravilom«.

Jasno je, da je prav tako napačno omogočati ali pomagati kateremukoli alkoholiku, da recidivira s tableti kot odvračati ga od zdravil, ki zmanjšujejo ali urejajo druge telesne in/ali duševne bolezenske probleme.

ŽIVETI TREZNO

ŽIVETI TREZNO

ŽIVETI TREZNO

ŽIVETI TREZNO