



ALLEN CARR

LENGVAS BŪDAS
SUVALDYTI
ALKOHOLĮ



*Revoliucingai naujas
tarptautinio bestselerio
„Lengvas būdas
mesti rūkyti“
autoriaus požiūris*

Iš anglų kalbos vertė Julius Mikalajūnas



Tel. (+370) 672 77710

El. paštas: info@lengvasbudas.lt

www.lengvasbudas.lt

© Lietuviškas leidimas „Lengvas būdas“, 2008
Copyright © Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2003, 2004

APIE AUTORIŲ

1983 metais, po daugelio nesėkmingų bandymų ištrūkti iš nikotino priklausomybės, Allenas Carras atskleidė tai, ko laukė visas pasaulis – LENGVA BŪDĄ mesti rūkyti. Tada, norėdamas padėti ir kitiems rūkaliams, jis metė sėkmingą buhalterio darbą ir, įkūręs tarptautinį klinikų tinklą, taikantį fenomenalų metodą, pasiekė pasaulinį pripažinimą. Allenas Carro „Lengvas būdas mesti rūkyti“ tapo tarptautiniu bestseleriu, yra išverstas į daugiau nei 25 pasaulio kalbas ir parduotas didesniu nei 8 500 000 tiražu. Metodas taip pat išdėstytas vaizdajuostėse, garsajuostėse ir kompaktinėse plokštelėse, o jo variacijos pateikiamos knygose „Vienintelis būdas visam laikui mesti rūkyti“, „Kaip padėti paaugliui mesti rūkyti“ ir kitose.

1997 metais Allenas Carras buvo pakviestas skaityti paskaitą dešimtojoje pasaulinėje konferencijoje „Tabakas ir sveikata“ Pekine. Tokia pagarba didžiutęsi ir patys garsiausi gydytojai. Tai didžiausias pripažinimas, kokio galėjo susilaukti jis pats ir jo metodas. Dabar Allenas Carras laikomas geriausiu pasaulyje specialistu, padedančiu mesti rūkyti.

„Lengvo būdo“ sėkmė paskatino ir kitokių problemų turinčius žmones kreiptis pagalbos į Alleną Carrą. Taip atsirado knygos „Lengvas būdas sulieknėti“ bei „Lengvas būdas mėgautis skrydžiu“. Po kai kurių konsultacijų buvo pastebėta, kad paprasta „Lengvo būdo“ logika padeda ir žmonėms, turintiems problemų dėl alkoholio.

**„Išgijimas garantuojamas kiekvienam žmogui,
kuris laikysis visų nurodymų. Juos įvykdžius galima
neįtikėtinai greitai atsikratyti priklausomybės nuo
alkoholio.“**

Allen Carr

EFEKTYVU:

Allen Carro metodas taikomas daugelyje pasaulio klinikų, jis veikia greitai ir patikimai.

PAPRASTA:

Nereikia valios pastangų ir alkoholio pakaitalų. Potraukis alkoholiui pranyksta nejučia.

PATOGU:

Nustojant gerti alkoholį nejaučiama diskomforto, nepasireiškia abstinencijos sindromų.

PRAKTIŠKA:

Jokio gąsdinimo, jokio specialaus gydymo.

UNIVERSALU:

Allen Carro metodas pašalina nerimą ir baimes, trukdančias žmonėms gyventi visavertį gyvenimą ir juo mėgautis, suteikia galimybę linksmintis be alkoholio.

REZULTATAS:

Naujas, su niekuo nepalyginamas laisvės pojūtis.

**SKIRIAMA
ANONIMINIŲ ALKOHOLIKŲ DRAUGIJAI**

**Ypač dėkoju Crispinui Hay'ui,
kurio erudicija ir pagalba man buvo neįkainojama**

TURINYS

PRATARMĖ.....	7
1. Lengvas būdas suvaldyti alkoholį	9
2. Būkite atviras naujoms idėjoms.....	17
3. Jūs alkoholikas?	20
4. Vabzdžiaėdžiai augalai.....	27
5. Kalėjimas.....	33
6. Džiugesys.....	37
7. Smegenų plovimas	43
8. Neįtikėtinas mechanizmas	49
9. Kaip mes atsidūrėme spąstuose?.....	59
10. Valios pastangų metodas	65
11. Pasiteisinimai, o ne priežastys	68
12. Išsiugdytas skonis	73
13. Ar alkoholis suteikia drąsos?	77
14. Alkoholis pašalina kompleksus ir varžymąsi	83
15. Alkoholis ramina nervus.....	87
16. Narkotinė priklausomybė	90
17. Alkoholio ir maisto panašumas.....	99
18. Mitas apie į priklausomybę linkusią asmenybę.....	101
19. Kodėl valios pastangos tėra dar vienas klaidingas kelias?	109
20. Aš geriu tik dėl kompanijos	114
21. Alkoholis padaro mane laimingą	118
22. Nebegerti niekada ar gerti mažiau?	122
23. Tie laimingi saikingai geriantys žmonės.....	126
24. „Nauji karaliaus drabužiai“	137
25. Kaip lengvai nustoti gerti?.....	140
26. Nurodymai, kurie padės lengvai nustoti gerti	149
27. Jūsų paskutinė taurė.....	154
 <i>PRIEDAS A: Nurodymai.....</i>	 156
<i>PRIEDAS B: Nurodymai, kurie padės lengvai nustoti gerti</i>	<i>157</i>



PRATARMĖ

1 1983 metų liepos 15 dieną Allenas Carras, 33 metus buvęs užkietėjęs rūkalius, užgesino savo paskutinę cigaretę ir paskelbė, kad atrado metodą, kuriuo galima lengvai atsikratyti rūkymo: nedelsiant ir visam laikui, be valios pastangų, gudrybių ar pakaitalų, nejaučiant atpratimo kančių ir nepriaugant svorio ir, visų svarbiausia, nesistengiant visą likusį gyvenimą atsispirti kartais užklumpančiai pagundai prisidegti cigaretę ar manyti, kad bendravimas su žmonėmis niekada nebus toks malonus kaip anksčiau ir kad be cigaretės bus nelengva susidoroti su įtampa.

Tuo metu mažai kas galėjo patikėti, kad galėtų egzistuoti toks, rodos, magiškas vaistas. Juk visiems buvo žinoma, kad mesti rūkyti reikia didžiulių valios pastangų, kurias paprastai lydi svorio priaugimas ir siaubingi atpratimo požymiai, kad tai taip pat „lengva“, kaip įkopti į Everestą. Liūdna, tačiau milijonai rūkalių dar ir dabar tebekenčia dėl šio apsirikimo.

Atsižvelgiant į tai, jog efektyvaus sprendimo paieškoms medikai skyrė tūkstančius valandų ir išleido milijonines sumas, suprantama, kad niekas negalėjo patikėti, jog vienas buvęs rūkalius, neturintis jokie medicininio išsilavinimo, triumfavo ten, kur jų pastangos žlugo. Anoniminių alkoholikų draugijų nariams pripažinti tokią idėją yra lengviau. Kaip buvęs anoniminis alkoholikas, galiu patvirtinti, kad milijonai iš mūsų už savo išgelbėtus gyvenimus yra dėkingi ne medicinos ekspertams, bet nelaimės draugams alkoholikams.

Dabar Alleną Carrą daugelis laiko geriausiu pasaulyje specialistu, padedančiu mesti rūkyti. Jo pirmoji knyga „Lengvas būdas mesti rūkyti“ tapo bestseleriu kiekvienais metais nuo tada, kai 1985 metais ją išleido *Penguin* leidykla. Dabar ji išversta į daugiau nei 25 pasaulio kalbas ir yra tapusi bestseleriu Vokietijoje, Austrijoje ir Šveicarijoje. Įkurtas pasaulinis klinikų tinklas, kuris taiko Alleną Carro metodą.

Pirmą kartą apie Alleną Carrą išgirdau iš draugų, kurie lankėsi jo klinikoje ir labai džiaugėsi rezultatais. Buvau labai skeptiškas, juk kai kurie jų metė rūkyti vos prieš keletą dienų. Aš įtariau, kad jie išleido daugybę pinigų naujausiam „stebuklingam“ vaistui ir vilioja mane, kad suklupčiau ties ta pačia gudrybe, tačiau žinojau, kad laikas parodys, kaip viskas yra iš tiesų. Dabar man atrodo neįtikėtina, tačiau tikrai norėjau, kad jiems

nepavyktų ir jie vėl rūkytų. Mane erzino tai, kad jiems visiškai netrukdytų, jog rūkau šalia jų, ir bėgant laikui pradėjau suprasti, kad jie iš tiesų buvo laisvi ir neabejotinai mėgavosi tuo. Užuoat užjautęs, kad jie nebegali daugiau rūkyti, pradėjau jiems pavydėti. Daugelį metų jaučiausi lyg būčiau be vietos draugų būryje, nes vis dar rūkiau. Kaip amžinai suklumpantis „draugijos“ narys, aiškiai suvokiau, kad alkoholis griauja mano gyvenimą. Tačiau teisinau save tuo, kad jis esąs esminis bendravimo ramstis. Dabar jaučiausi lyg būčiau be vietos dar ir dėl to, kad geriu. Taip aš atsidūriau Alleno Carro klinikoje. Vis dar būdamas įsitikinęs, kad man nepadės, apie apsilankymą neužsiminiau net savo žmonai, jau nekalbant apie draugus. Kai po keturių valandų išėjau iš klinikos, nenustygau vietoje norėdamas apie tai papasakoti visam pasauliui.

Allenas teigia, kad jo metodas yra vienodai efektyvus visoms narkotinėms priklausomybėms ir piktnaudžiavimui cheminiais preparatais. Su dideliu malonumu galiu paliudyti, kad jis man ne tik suteikė galimybę mesti rūkyti, bet ir padėjo pabėgti iš košmaro, kontroliavusio ir griovusio mano gyvenimą – alkoholizmo. Kadaise tikėjau, kad alkoholizmas neišgydomas. Allenas įrodė, kad klydau. Šiandien aš apgailestauju tik dėl to, kad anksčiau nežinojau apie Alleną Carrą. Nesisielokite, jei taip pat esate skeptiškas. Allenas to iš jūsų ir tikisi. Nemėginsiu jums papasakoti, kaip ar kodėl jo metodas yra toks efektyvus. Pasakysiu tik tai, kad tuo metu, kai baigsite skaityti šią knygą, jūs nuoširdžiai stebėsitės, kodėl to nesuvokėte anksčiau. Mėgaukitės šia knyga.

Emanuelis Johnsonas



1. Lengvas būdas suvaldyti alkoholį

Praėjo jau daugiau nei dvidešimt metų, kai įrodžiau, jog bet kuris rūkalius gali lengvai mesti rūkyti. Atradęs savo metodą, aš tvirtai tikėjau, kad po keleto metų rūkymas bus laikomas atgyvena. Ir iš tiesų, remiantis kukliais skaičiavimais, nuo tada daugiau nei penki milijonai rūkalių buvo išgydyti mano metodu. Didžioji jų dalis pastebėjo, kad nustoti rūkyti yra lengva ir malonu. Vis dėlto visame pasaulyje yra milijonai rūkalių, niekada negirdėjusių apie Alleną Carrą ar jo metodą. Manau, taip yra dėl to, kad prireikia laiko, kol atsikratoma visuotinai priimtų dogmų. Juk visi žino, kad mesti rūkyti yra labai sunku.

Didžiąją dalį žmonijos istorijos visi žinojo, kad žemė plokščia ir yra visatos centre. Panašiai visiems žinoma ir tai, kad, norint iversti priklausomybę nuo alkoholio, reikia milžiniškų valios pastangų, paprastai neapsieinama be keleto nesėkmingų bandymų. Visuomenėje apskritai priimta, kad vieninteliai žmonės, kuriems iš tiesų reikia kontroliuoti alkoholio vartojimą, yra būtent tie, kuriems sunkiausiai sekasi tą daryti. Jei man buvo sunku įtikinti žmones, kad egzistuoja būdas, leidžiantis lengvai ir maloniai mesti rūkyti, tai kokios galybės pastangų prireiks, kad įtikinčiau jus, jog kiekvienas gali atsikratyti alkoholio lengvai, staiga ir visam laikui? Bet kuriuo atveju, jei bijote tapti alkoholiku ar įtariate, kad toks jau tapote, įvykdyti savo užduotį man nė kiek ne lengviau, kai Anoniminių alkoholikų (AA) organizacija, kuri šiuo klausimu daugelio yra laikoma autoritetingiausia, kategoriškai teigia:

„Alkoholizmas yra mirtina liga, nuo kurios nėra jokių žinomų vaistų.“

Deja, šią nuomonę dar palaiko daugelis garsių medikų, žiniasklaida ir apskritai visuomenė. Įsitikinimas, kad alkoholizmas neišgydomas, yra taip įsišaknijęs, kad būtų galima jus pateisinti, jei išmestumėte šią knygą į šiukšliadėžę net jos neskaitęs. Meldžiu jus to nedaryti. Yra ir tokių gydytojų, kurie nepalaiko AA požiūrio, tačiau per nacionalinę televiziją jie apie tai kalba nenoriai.

Jei esate AA ar panašios organizacijos narys ir „sveikstate“ jau 20 metų, turbūt stebėtės, kaip galiu pradėti šią knygą prieštaraudamas kertinei AA filosofijai ir tuo pat metu dedikuoti ją Anoniminių alkoholikų draugijai. Taip yra dėl to, kad jaučiu gilią pagarbą organizacijai, kuri išsaugojo milijonų alkoholikų sveiką protą ir gyvybes: žmonių, puolusių į nevilties gelmes, praradusių darbus, draugus, namus ir šeimas, buvusių be vilties ir menkiausios savivargos. AA priima ir iš visos širdies palaiko tokius žmones, neatsižvelgdama į rasę, socialinį statusą, odos spalvą, religiją ar pažiūras. Taip pat draugija niekada jų neteisina ir nekaltina. Dauguma narių dalyvauja susitikimuose po ypač blogų dienų. Nuotaika, tvyranti stomatologo laukiamajame, atrodytų lyg smagus vakarėlis, jei lygintume su tuo, kaip jaučiamasi prieš AA

susitikimus. Kai nariai papasakoja savo liūdnas istorijas, nuotaika pradeda kisti: juokiamasi vis dažniau ir dažniau, ir iš tiesų atrodo, kad vyksta vakarėlis, net be alkoholio!

Nesu katalikas ir suprantu, kad daugelis išpažintų laiko akivaizdžia veidmainyste. Esu įsitikinęs, kad panašios situacijos turi dvi istorijos puses, ir neketinu diskutuoti apie tai plačiau. Pasakysiu tik tiek, kad atskleidus tai, kas graužia sąžinę, iš tiesų palengvėja. Jei pasidalinta bėda virsta puse bėdos, tai kas lieka, kai savo vargais pasidalijama su pilna patalpa žmonių, kurie išgyvena kartu su jumis, jūsų neteisios ir nereikalauja atgailos.

Alkoholizmas yra pagrindinis priešas, suvienijęs visus šiuos žmones, tačiau aptarinėjami klausimai dažnai neturi jokio ryšio su alkoholiu, o būna susiję su kasdienine įtampa ir sunkumais, nuo kurių kartais palūžtame visi, nepriklausomai nuo to, ar turime problemų dėl alkoholio, ar ne. Tiesą sakant, mane nustebino parama ir reali nauda, kurią AA suteikia alkoholikams, ir tikiu, kad būtų pats laikas įkurti Anoniminę visų gyvenimo sunkumų draugiją, kurios principai būtų panašūs į AA. Iš tiesų esu įsitikinęs, kad jeigu tokia organizacija egzistotų, tai daugybė žmonių net nepapultų į alkoholio spąstus.

Vienas liūdniausių alkoholizmo padarinių – savo aukas jis palieka be pinigų. Kai turtingi žmonės, turintys problemų dėl alkoholio, negali susidoroti su situacija, jie gali vykti į reabilitacijos centrus, tačiau didžiajai daliai alkoholikų AA yra vienintelė prieinama efektyvi pagalba. Taigi kodėl aš prieštarauju kertinei AA filosofijai: idėjai, kad alkoholizmas yra liga, nuo kurios nėra jokių žinomų vaistų?

NES JI PAREMTA KLAIDINGU ĮSITIKINIMU!

Labiausiai už viską mane žavi tas AA susitikimų aspektas, kad kiekvienam kalbančiajam suteikiama vieta, jo žodžiuose gali būti žeidžiančių pareiškimų, jis gali piktintis ir verkti kaip tik jam patinka, kalbėti taip, kad priverstų raudonuoti net patį naujokų rikiuotės seržantą, ir viskas vykėtų be menkiausio trukdymo ar prieštaravimo. Politikams derėtų pabūti AA susitikimuose, kad žinotų, kaip reikia elgtis debatų metu.

Puikiausiai suprantu, kad kai kurie mano teiginiai gali sukelti jums palengvėjimą ir pyktį, baimą ir nepasitikėjimą. Bet kuriuo atveju, ar jūs laikote save asmeniu, turinčiu menkų problemų dėl išgėrinėjimo, ar visišku alkoholiku, sveikstančiu ar atvirkščiai, aš jums turiu tik gerų žinių. Visa, ko prašau, tai suteikti man žodį, kokį suteiktumėte bet kuriam kalbančiajam AA susitikime.

Leiskite man paaiškinti, jog kad ir ką sakyčiau apie AA, jokia būdu nesu nusistatęs prieš jų principus ir tuo labiau nesivaržau su jais. Daugeliui alkoholikų AA yra vienintelis prieinamas pagalbos šaltinis. Tačiau, jų pačių įsitikinimu, nuo alkoholizmo nėra vaistų, ir sveikimo kelias gali būti ilgas ir skausmingas. Įsivaizduokite, kad egzistuoja universalus, paprastas ir nebrangus vaistas, padedantis kiekvienam, turinčiam problemų dėl alkoholio, kuris:

- VEIKIA AKIMIRKSNIU!
- IŠGYDO VISAM LAIKUI!
- NEREIKALAUJA VALIOS PASTANGŲ!

- IŠLAISVINA NUO ABSTINENCIJOS SINDROMO KANČIŲ!
- LEIDŽIA DAR LABIAU MĖGAUTIS BENDRAVIMU SU ŽMONĖMIS!
- PADEDA GERIAU PASIRUOŠTI SUVALDYTI STRESĄ!
- NESUKELIA AUKOS AR NETEKTIES JAUSMO, AR POREIKIO ATSPISIRTİ PAGUNDAI!

Galbūt jums atrodo, kad patikėti pasakomis būtų lengviau. Tačiau nors akimirką įsivaizduokite, kad toks vaistas egzistuoja. Įsivaizduokite, kad AA pradėjo jį vartoti. Kaip manote, ar ilgai dar alkoholizmas kamuotų šią planetą? Koks protaujantis žmogus atsisakytų išmėginti tokį vaistą?

Na, toks vaistas iš tiesų egzistuoja. Jis jūsų rankose. Jeigu perskaitėte iki šios vietos, tuomet gali būti, kad manote, jog turite tam tikrų problemų dėl alkoholio. Ar tokiu atveju nebūtų kvaila neperskaityti knygos iki galo? Be abejo, verta pasidomėti vaistu, ypač tuomet, kai teigiama, kad jis veikia akimirksniu, lengvai, maloniai ir visą laiką!

Kodėl jūs turėtumėte manimi tikėti? Aš net neprašau to daryti. Priešingai, ne tik tikiuosi, kad būsite nusiteikę skeptiškai, bet mano metodo esminis reikalavimas yra tas, kad jūs abejotumėte ne tik kiekvienu mano tvirtinimu apie alkoholį ir alkoholizmą, bet ir tuo, kuo jūs ligi šiol tvirtai tikėjote.

Kai pirmą kartą pareiškiau, kad mano metodas leis lengvai išsilaivinti nuo rūkymo kiekvienam žmogui, artimiausi mano šeimos nariai ir draugai į mane žvelgė kaip į pajuokos objektą. Jie buvo pakankamai mandagūs, kad nesijuoktų man į akis, tačiau akivaizdžiai laikė mane kandidatu į beprotnamį. Galbūt nėra ko stebėtis, jei atsižvelgtume į tai, kad daugybė mano mėginimų mesti rūkyti iki tol buvo nesėkmingi, ir apie tai pareiškiau vos užgesinęs savo paskutinę cigaretę. Šiandien žmonės mane sustabdo gatvėje ir dėkoja, kad išgelbėjau gyvybes jiems, draugams ar artimiems giminaičiams. Kasdien gaunu laiškų, kuriuose rašoma, koks aš genijus, kad mane reiktų išventinti į riterius ar paskelbti šventuoju. Netgi buvo pasiūlyta, kad man paskirtų Karališkąją ložę Askote¹ (manau, kad tuomet jau būtų nueita per toli). Iš tiesų esu pagerbiamas kur kas labiau, nei esu nusipelnęs. Kaip ir visi didieji atradimai, taip ir „Lengvas būdas“ buvo greičiau sėkmės, o ne kokio nors mano genialumo padarinys. Tiesą sakant, išaukštinimas ir pagarba, kurių dabar sulaukiu, kartais mane trikdo. Tačiau nebūčiau žmogus, jei nesimėgaučiau pagarba. Iš tiesų ji leidžia man tvirtėti, ir jokių būdu nerizikuočiau savo reputacija teigdamas tai, ko negalėčiau patvirtinti.

Jei esate išvalgus, jau turėjote užduoti sau klausimą:

„Jei Alleno Carro metodas yra toks stebuklingas, kaip jis teigia, tuomet kodėl juo nesinaudoja AA, ASH², QUIT³, tradicinė medicina ir t. t.? Be jokios abejonės, dabartinėmis komunikacijos technologijomis toks vaistas išplistų po visą pasaulį žaibo greitumu.“

¹ Askotas – nedidelis Anglijos miestelis, kuriame birželio mėnesį organizuojamas vienas prestižiškiausių renginių, vadinamasis Karališkasis Askotas. Jo metu vyksta žirgų lenktynės bei prestižo, prašmatnumo ir gerų manierų demonstravimas (vert. pastaba).

² ASH – Action on Smoking and Health – vienintelė visuomeninė organizacija, veikianti įstatymų tvarka prieš rūkymą ir už nerūkančiųjų teises (vert. pastaba).

³ QUIT – labdaringa Didžiosios Britanijos organizacija, siekianti padėti mesti rūkyti (vert. pastaba).

Daugelį metų ši situacija mane žlugdė ir statė į keblią padėtį. Priežastis ta, kad šios organizacijos yra didelės ir galingos. Jos ne tik pačios save vadina ekspertėmis, bet jas tokiomis pripažįsta vyriausybė, žiniasklaida ir apskritai visuomenė. Jos taip pat turi prieigą prie milžiniškų valstybės ir/ar labdaros išteklių. Kodėl kas nors turėtų klausytis tokio asmens, kuris prieštarauja beveik viskam, ką teigia šie gerbiami ekspertai? Kai alkoholizmo klausimai nagrinėjami žiniasklaidoje, ar bent kartą esate girdėję apie Alleno Carro požiūrį į jį? Daug dažniau galite išgirsti gydytojų ar psichologų, kurie dažnai patys smarkiai piktnaudžiauja alkoholiu, nuomones ar naujausios „žvaigždės“, ką tik išleistos iš reabilitacijos klinikos, pigius pseudomokslinius postringavimus, nuolatos kartojant tuos pačius klaidingus įsitikinimus, kuriuos jau girdime metų metus.

1990-ųjų metų pabaigoje britų vyriausybė pasirūpino kovos su narkotikais „karaliaus“ paskyrimu. Kas juo tapo? Policininkas. Ar sausasis įstatymas sustabdė girtavimą JAV? Priešingai, tikrai sukūrė dar vieną problemą – organizuotą nusikalstamumą! Ar policininkams pavyko išspręsti kurią nors iš šių problemų? „Karalius“ buvo Hellowellis, tačiau taip pat sėkmingai juo galėjo būti ir Knutas Didysis⁴.

Greičiausiai jus domintų klausimas, kodėl iš visų pasaulio kampelių žmonės atskrenda pasikonsultuoti su gana nereikšmingu privačiu asmeniu, neturinčiu medicininio išsilavinimo, kuris net nereklamuoja savo metodo? Ir kodėl daugelis jį laiko geriausiu pasaulyje šios srities specialistu? Tėra vienas paprastas atsakymas į klausimą:

NES „LENGVAS BŪDAS“ VEIKIA!

Galbūt jums susidarė įspūdis, kad tradicinė medicina yra nusistačiusi prieš mano metodą? Iš tiesų iš pradžių buvau laikomas šundaktariu ar šarlatanu. Tačiau šiandien medikai kreipiasi pagalbos į mūsų klinikas dažniau nei kokių kitų profesijų atstovai, o labiausiai mus rekomenduoja būtent gydytojai ir medicinos seserys. Mediko profesija yra labai atsakinga ir įtempta, todėl jos darbuotojai lengviau už paprastus žmonės papuola į narkotikų spąstus, ypač tada, kai jų tiesioginis darbas susijęs su narkotinėmis medžiagomis.

Net jei vidutinis praktikuojantis gydytojas norėtų panaudoti mano metodą savo pacientams gydyti, tai neduotų praktinės naudos. Visiškai išgydymui prireikia mažiausiai keturių valandų terapijos, o tapti terapeutu prireikia metų. Tokios organizacijos kaip DRINKLINE⁵, ASH ir QUIT yra labdaros įstaigos, vadovaujamos diletantų, kurie kupini gerų ketinimų ir kurių dauguma niekada patys nepatyrė panašių problemų. Jų patarimai dažniausiai sudaryti iš nuvalkiotų banalybių, dėl kurių praeityje jūs jau patyrėte nesėkmę.

Aš tikiu, kad AA nariai, kurie patys buvo pakliuvę į spąstus, turėtų būtiną patirtį, žinių, motyvacijos ir pasišventimo, kurio prireiktų šiam darbui. Jei jų receptą papildytume reikiama informacija, tai galbūt per keletą metų su alkoholizmu supažindintų tik mokyklinis istorijos kursas.

Ar tai reiškia, kad „Lengvas būdas“ negali būti veiksmingas, kol jo nepalaikys tokia organizacija kaip AA? Ne, taip nėra. Į mūsų klinikas klientai atvyksta kamuojami įvairios nevilties, būdami įsitikinę, kad jei jiems ir pavyks išsilaisvinti, greičiausiai tai

⁴ Knutas Didysis (Canute) (994–1035) – Norvegijos ir Danijos karalius. Žmonės tikėjo, jog jis gali valdyti potvynius (*vert. pastaba*).

⁵ DRINKLINE – Didžiosios Britanijos tarnyba, sieianti padėti alkoholikams (*vert. pastaba*).

įvyks tik po savaitių, mėnesių ar netgi metų kančių. Dauguma jų tiki, kad net jei ir pavyks, bendravimas su draugais daugiau niekada nebebus toks malonus, kad jie nebegalės suvaldyti streso ir kad visą likusį gyvenimą teks stengtis atsispirti pagundai. Po keturių valandų jie išvyksta. Daugiau nei 90% jų būna linksmi, visiškai atsikratę savo bėdos, žinantys, kad iš karto nuo tos dienos jie dar labiau mėgausis bendravimu su draugais ir bus labiau pasiruošę suvaldyti stresą.

„Ei! Luktelėkite minutėlę. Aš piktnaudžiavau alkoholiu daugiau nei trisdešimt metų. Prašau nelaikyti manęs kvailiu. Per keturias valandas aš jokia būdu negalėčiau pasveikti.“

Aš ir nesakiau, kad jūs pasveiksite per keturias valandas. Aš tik sakiau, kad per keturias valandas jūsų problema bus išspręsta. Ar pastebėjote, kad jei ištisas savaites kenčiate danties skausmą, tai tą akimirką, kai sukaupiate pakankamai drąsos apsilankyti pas stomatologą, skausmas stebuklingai pranyksta? Tai „kiaulystės dėsni“. Be to, ar pastebėjote, kokios liūdnos išraiškos žmonių, įeinančių į stomatologo kabinetą, veiduose ir kaip jiems sunku nuslėpti šypsenas, kai iš jo išeina? Danties skausmas gali būti greitai numalšintas jį užplombavus ar ištraukus. Tačiau sveikimas gali užtrukti ilgiau. Keletą dienų dantenos gali išlikti jautrios. Tačiau nepriklausomai nuo to, kokios jos būtų jautrios, vos išėjęs iš stomatologo kabineto jūs jaučiatės puikiai, ypač jei tai buvo paskutinis vizitas.

Taip yra su kiekvienu rūpesčiu, ar jis būtų fizinis, ar protinis: kartą suvokę, kad radote išeitį, pasijaučiate šauniai. Kuo didesnė jūsų bėda, kuo ilgiau ją kentėte, kuo labiau buvote įsitikinę, kad nėra išeities, tuo linksmiau jaučiatės ją radę.

„Tačiau, be jokios abejonės, tokioms ilgalaikėms ir sudėtingoms bėdoms kaip alkoholizmas pašalinti negali būti greito ir lengvo būdo?“

Įsivaizduokite, kad buvote įkalintas vienutėje, kurios spyna skaitmeninė. Galite praleisti metų metus, mėgindamas atspėti skaičių derinį, ir vis vien niekada taip ir neatspėti. Tačiau jei pasakyčiau jums šį derinį, galėtumėte išsilaisvinti lengvai, staiga ir visam laikui.

„Bet alkoholizmas juk visai kas kita?“

Alkoholizmas yra būtent tai, o „Lengvas būdas“ yra kalėjimo raktas.

Ar ši knyga yra paprasčiausia Alleno Carro klinikų reklama? Ne. Ši knyga pateikia visiškai tokią pačią priemonę ir ji pati yra ištisas gydymo kursas. Klinikos ir knyga yra tik skirtingi būdai, kuriais perteikiamas tas pats gydymo metodas. Klinikos privalumai yra tie, kad galite užduoti klausimus ir aptarti subtilybes su kvalifikuotu terapeutu. Su knyga to padaryti negalite, ir dėl to kai kurie žmonės nusivilia. Terapeutas taip pat išmokytas pastebėti, ar jūs nepraleidote svarbaus akcento. Be jokios abejonės, knyga to padaryti negali. Aš teigiau, kad išgyjama nedelsiant. Akivaizdu, kad išgijimo akimirkos sulaukiama tik užbaigus visą procesą. Terapiją klinikoje sudaro vos vienas užsiėmimas, trunkantis apie keturias valandas. Gijimas su knyga užtruks tiek, kiek jums prireiks laiko ją perskaityti. Knygos privalumas yra tas,

kad ją galite skaityti laisvalaikiu. Tačiau iš tiesų tai gali būti ir trūkumas. Aš dažnai gaunu laiškų, kuriuose rašoma kas nors panašaus:

„Dukra man nupirko jūsų knygą prieš trejetą metų. Baigiau ją skaityti prieš dešimt dienų. Koks jūs buvote teisingas! Taip nuostabu būti laisvam. Kam aš iššvaisčiau tą trejetą metų?“

Iš tiesų kam? Gali būti daugybė priežasčių, dėl kurių kas nors nepradedą arba nebaigia skaityti knygos. Užsiėmimo metu žmogui kur kas paprasčiau palaukti kurso pabaigos. Asmeniškai aš išgydžiau daugiau nei 25 000 žmonių, kurie kreipėsi į mane pagalbos. Tik viena moteris anksčiau laiko paliko užsiėmimą, ir taip atsitiko dėl to, kad vyras ją atviliojo slapta. Kaip ir dauguma žmonių, aš nekenčiu instrukcijų sąrašų, kurių skaitymas dažniausiai būna panašus į žiūrėjimą, kaip džiūsta dažai. Todėl įdėjau visas pastangas, kad padaryčiau taip, jog šios knygos turinys būtų įdomus. Tikiuosi, kad man pavyko ir kad jūs perskaitysite ją, nes ši knyga iš tiesų yra patikima saviugdos priemonė, galinti padėti jums atsikratyti alkoholio traukos. Iš tiesų jūsų vargai baigsis tuomet, kai perprasite čia pateiktą informaciją. Kad pavyktų tai padaryti, turite būti žvalus ir blaivus, nes tik tada galėsite susikaupti. Kai kurie žmonės perskaito šią knygą vienu ypu, tačiau aš nerekomenduočiau to daryti.

Aš tvirtinau, kad tikrai išgysite. Klinikose grąžintume pinigus, jei mums nepavyktų jūsų išgydyti (informaciją apie tai rasite knygos pabaigoje). Apgailestauju, kad suteikti pinigų grąžinimo garantiją šiai knygai būtų nepraktiška. Be jokių abejonių, svarstote, kodėl kai kuriems žmonėms nepavyksta ir ar pats nebūsime vienas iš tų nelaimingųjų. Tačiau sėkmė su tuo neturi nieko bendra. Išgijimo garantija yra ta, kad pasveikti pavyktų kiekvienam, jei tik būtų laikomasi visų nurodymų. Jei laikomasi visų nurodymų, tai pasitelkus „Lengvą būdą“ atsikratyti alkoholio traukos yra neįtikėtinai lengva. Daugumai žmonių tai būna malonumas. Dabar jūs galite galvoti:

„Pradedu įtarti, kad čia kas nors ne taip. Nurodymai greičiausiai bus panašūs į tokius: iškilmingai pasižadėkite, kad daugiau niekada nebėgersite alkoholio, laikykitės jo, o jei kada pajusite pagundą, tik pasakykite sau – „Ar ne šaunu, aš laisvas!“

Iš tiesų, jei laikytumėtės tokio paprasto nurodymo, tai tikrai baigtųsi jūsiškės problemos dėl alkoholio. Tačiau aš abejoju, ar dėl to jūs būtumėte labai laimingas; tada mes tikrai nesulauktume rekomendacijų ir sėkmingi atvejai neviršytų 90%, jei metodas nebūtų išsamesnis. Galbūt dabar galvojate:

„Štai kur šuo pakastas! Nurodymai yra tokie sudėtingi, kad reikia būti Einšteinu, norint sėkmingai jų laikytis, o Allenas Carras priekaištaus man, jog nesu pakankamai protingas, kad suprasčiau jo metodą ir kad man pavyktų.“

Ne, aš to nedarysiu. Jei esate pakankamai protingas, kad sugebėtumėte skaityti šią knygą, tai užteks proto ir sėkmei. Viskas, ką jums reikia padaryti, – elgtis pagal nurodymus. Įsivaizduokite, kad kiekvienas nurodymas yra spynos šifro skaitmuo. Praleiskite vieną, sumaišykite eilės tvarką, ir užraktas neatsirakins. Pirmas nurodymas jums:

LAIKYKITĖS VISŲ NURODYMŲ

Įsidėmėkite, daugiau nei 90% atvejų mūsų klinikose klientams būna sėkmingi. Jiems pavyksta, nes jie laikosi visų nurodymų, pateikiamų užsiėmimo metu. Knygoje nurodymai taip pat yra skirti tam, kad skaitydami jų laikytumėtės. Kaip jau minėjau, pats aš nekenčiu instrukcijų, o jei tai būdinga ir jums, tuomet man malonu pranešti, kad iš viso bus tik septyni nurodymai ir visi jie bus pateikti dviejuose artimiausiuose puslapiuose. Antras nurodymas:

BŪKITE KANTRUS IR NESKUBĖKITE

Sakydamas „būkite kantrūs ir neskubėkite“, turiu omenyje: nesivadovaukite jais ar tolesniais knygos skyriais tol, kol neperskaitysite prieš tai esančios medžiagos. Skaitykite knygą taip, kaip skaitote detektyvinius romanus. Iš tiesų ši knyga ir yra detektyvas. Narkotikų spąstai yra klastingiausias triukas žmonijos istorijoje. Abrahamas Lincolnas yra pasakęs:

„Galima kvailinti visus žmones tam tikrą laiką, galima kvailinti dalį žmonių visą laiką, tačiau negalima kvailinti visų žmonių visą laiką!“

Aš tikiu, kad narkotinė priklausomybė darė būtent tai, kol neaptikau „Lengvo būdo“. Nenoriu pasakyti, kad visi žmonės papuolė į jos spąstus, bet sakau, kad visą laiką visus žmones kvailino iliuzija. Kaip ir visi sukčiavimo triukai, narkotinė priklausomybė gali kvailinti ir protingus žmones. Bet kai kartą suvokiame, kad tai triukas, antrą kartą nebepavyktų apkvailinti net mulčio.

Ši knyga skiriasi nuo daugumos detektyvų tuo, kad joje galimi keli pabaigos variantai. Kai kuriems pabaiga būna liūdna, netgi tragiška. Daugeliui tai būna džiugiausia gyvenimo akimirka. Nuostabu yra tai, kad jūs patys galite pasirinkti pabaigą. Jei norite, kad ji būtų laiminga, turite vadovautis nurodymais. Trečias nurodymas:

PRADĖKITE SKAITYTI DŽIUGIAI NUSITEIKĘS

Kaip galiu tikėtis, kad tai padarysite, jei esate vienas iš tų žmonių, kurie tiki, kad nuo alkoholizmo nėra vaistų, jau nekalbant apie lengvą gydymo būdą? Turiu pripažinti, kad situacija primena vištą ir kiaušinį. Jei galėtumėte nors keletą akimirkų keliauti laiku ir patirti nors truputį tos pakilios nuotaikos, kurią jausite perskaitęs šią knygą, tuomet negalėtumėte pradėti skaityti kitaip, negu džiugiai nusiteikęs. Tai šiek tiek panašu į mokymąsi nardyti. Baseinas yra 2,5 metro gylio, tačiau atrodo lyg būtų vos 50 centimetrų. Lenta, ant kurios stovite, yra vos 50 centimetrų aukštyje, tačiau atrodo lyg būtų 2,5 metro. Esate įsitikinęs, kad prasiskelsite galvą, ir nors instruktorius stengiasi jus įtikinti, kad nesusižeisite, šuoliui reikia labai daug drąsos.

Mintis, kaip atsikratyti alkoholio, gali gąsdinti lygiai taip pat, ypač tuos, kurie jau keletą kartų nesėkmingai mėgino tai daryti. Galite jaustis lyg būtumėte panašioje situacijoje kaip nardytojas. Tačiau jūs nesate. Iš tiesų jums galima pavydėti, nes galite laimėti labai daug ir visiškai neturite ko prarasti. Blogiausias galintis nutikti dalykas yra tas, kad jums nepavyks, bet net ir tuo atveju jūs nebūsime blogesnis nei pradėdamas skaityti šią knygą. Tačiau laikykitės nurodymų, ir jums pavyks.

Kai kurie žmonės tiki, kad „Lengvas būdas“ yra pozityvaus mąstymo lavinimas. Girdejote tokį pasakymą: jei tikite, kad galite kažko pasiekti, vadinasi, iš tiesų galite.

Tačiau tai ne visada tiesa. Aš visada mažiau pozityviai, tačiau tai man nepadėjo ištrūkti iš narkotikų spąstų, kaip ir nebūtų padėję pabėgti iš kalėjimo vienutės. Vis dėlto sėkmė yra labiau tikėtina, jei mažoma pozityviai, ir beveik garantuota, kad nepavyks, jei taip nemažoma. Taigi ketvirtas nurodymas jums:

MAŠTYKITE POZITYVIAI

Atsikratykime pražūties ir nusiminimo jausmo. Nėra jokio būtinumo liūdėti. Jūs ketinate įgyti ką nuostabaus, tai, kas daugeliui žmonių atrodo neįmanoma, – atsikratyti gėrimo problemos visam laikui. Žvelkite į savo kelionę su šia knyga lyg į jaudinantį iššūkį, tokia iš tiesų ji ir yra. Tik pagalvokite, kaip jums didžiuosis šeima ir draugai. Visų svarbiausia – tik pagalvokite, kaip jūs pats savimi didžiuositės. Viena iš „Lengvo būdo“ grožybių yra ta, kad jūs iš tiesų galite ir toliau išgėrinėti, kol skaitote. Tai gali skambėti neįtikėtina, tačiau pažadu, kad viską paaiškinsiu. Iš tiesų penktas nurodymas jums yra toks:

NENUSTOKITE GERTI IR NEGERKITE ALKOHOLIO MAŽIAU, KOL NEBŪSITE PERSKAITĘS VISOS KNYGOS

Ši taisyklė turi vieną įsidėmėtiną išimtį. Jei sveikstate ar susilaikėte nuo gėrimo jau ilgiau nei vieną dieną, tai ir toliau laikykitės, jei tik tai įmanoma. Šeštas nurodymas:

SKAITYKITE ŠIĄ KNYGĄ TIK TADA, KAI ESATE BLAIVUS

Septintas nurodymas yra paskutinis, ir jo laikytis sunkiausia. Septintas nurodymas:

BŪKITE ATVIRAS NAUJOMS IDĖJOMS



2. Būkite atviras naujoms idėjoms

Minėju, kad tai yra nurodymas, kurio laikytis sunkiausia. Galbūt jums, kaip ir man, šiuo atžvilgiu pasisekė. Ar ne nuostabu, kad ir jūs, ir aš esame skrupulingai teisingi, vertiname pagal nuopelnus, niekada nedarome išvadų ir nepriimame sprendimų, kol neišgirstame abiejų pusių argumentų? Tuo tarpu visas pasaulis atrodo netolerantiškas, susidaręs nuomonę iš anksto, nesugebantis susivokti, kad klysta, nors viską išdėstė taip aiškiai, kad net dvejų metų vaikui būtų akivaizdu, jog esate teisus.

Negalėčiau pervertinti didžiulės nusiteikimo naujoms idėjoms svarbos. Kai kurie žmonės tiki, kad mano metodas yra tam tikra „smegenų plovimo“ forma. Niekas negalėtų būti melagingiau. Jis yra „smegenų plovimui“ priešingas dalykas, ir iš tiesų nelengva pakeisti pažiūras, kurias nuo pat kūdikystės laikote teisingomis. Tam tikru metu visi tikėjo, kad žemė yra plokščia. Dabar visi žinome, kad ji yra apvali. Ar manote, kad sugebėčiau jus įtikinti, kad visi klystame ir iš tiesų ji yra plokščia? Žinoma, ne. Bet ar, būdamas Anglijoje, iš tiesų įsivaizduotumėte australus, stovinčius aukštyn kojomis? Galilėjus buvo įkalintas už tai, kad turėjo įžūlumo iškelti prielaidą, jog Žemė sukasi aplink Saulę, o ne atvirkščiai. Dabar jau žinome, kad jis buvo teisus. Tačiau kai stebite kerintį saulėtekį, ar įsivaizduojate, kad žemė suksis tol, kol nebegalėsite matyti saulės, ar tik matote, kaip saulė paskęsta vakaruose?

Ar matote, kaip paprasta žinoti faktą, tačiau vis vien žiūrėti į jį iškreiptai? Galbūt aš pervertinau save ir įtikinau jus, kad negalėsite pakeisti savo požiūrio į alkoholį. Nesisielokite. Priežastis, dėl kurios neįsivaizduojame australų, kabančių aukštyn kojomis, lyginant su mumis, arba Žemės, besisukančios aplink Saulę, yra ta, kad mums nėra jokios naudos žvelgti į tokį reiškinį, koks jis iš tiesų yra. Mūsų kasdieniam gyvenimui iškreiptas vaizdas nedaro jokios įtakos. Tačiau jei esate užkietėjęs alkoholikas ar turite tik menkų problemų dėl alkoholio, jūs visiškai neturite ką prarasti, o laimėti galite tiek daug, jei sugebėsite pamatyti alkoholį tikrojoje šviesoje.

Aš paprasčiau jūsų nusiteikti skeptiškai. Kaip žinosite, ar „neplaunu jums smegenų“? Nesirūpinkite. Jei mąstysite nedogmatiškai, jūs iš karto tai pastebėsite. Sėkmingais atvejais klientai dažnai man sako:

„Nesuprantu. Aš jau žinojau 99 procentus to, ką man sakėte, tačiau kodėl dabar mano požiūris taip pasikeitė?“

Todėl, kad alkoholizmas yra labai paprastas dalykas, jei tik kartą jį visiškai suvokiate. Tačiau žmonės, kuriuos laikome šio reikalo ekspertais, jo *nesuprasdami*, pridaro įvairiausių klaidingų prielaidų. Dėl to šis paprastas dalykas atrodo neįtikėtinai sudėtingas. Pirmiausia, ką ketiname atlikti, – atskleisti klaidingus įsitikinimus ir

iliuzijas. Aš nemėginsiu jūsų apakinti mokslinėmis kalbomis, viskas, ką turite padaryti – nusiteikti naujoms idėjoms ir vadovautis sveiku protu. Teisėjas būsite jūs.

Optimistas butelį mato puspilnį. Pesimistas jį mato pustųštį. Abiem atvejais butelyje yra visiškai vienodas skysčio kiekis, ir nė vienu atveju vaizdas nėra iškreiptas. Optimistai linkę būti laimingais žmonėmis, o pesimistai – liūdnais. Kadangi jūs galite pasirinkti, galite butelį matyti puspilnį – tai pozityvus mąstymas. Iškreiptą vaizdą matote tada, kai butelis atrodo pilnas, o iš tiesų jis yra tuščias, arba atvirkščiai. Pažvelkime į faktus. Neseniai buvau sutikęs sveikstantį alkoholiką, kuris nevartoja alkoholio jau daugiau nei 20 metų. Per gana trumpą pokalbį jis bent tris kartus pasakė: „Tik viena taurelė, ir vėl būčiau girtuoklis!“ Akivaizdu, kad jis vis dar jautėsi pažeidžiamas, nors praėjo 20 metų abstinencijos. O jūs gyvensite be to pažeidžiamumo jausmo. Kai kartą suvoksite tiesą, niekas nebesugebės jums „išplauti smegenų“ dėl faktų apie alkoholizmą, jūs visiškai save kontroliuosite ir nereikės laukti 20 metų. Tada, kai perskaitysite šią knygą, pasijusite visiškai saugus.

Galbūt pustųštis ar puspilnis butelis nebuvo tinkamas pavyzdys. Be jokios abejonės, pamanėte, kad jame jūsų mėgstamiausias svaigusis gėrimas. Iš tiesų šiame butelyje buvo stiprus nuodai. Beje, kai aš kalbu apie gėrimą, išgertuves ar gėrėją, tai omenyje turiu alkoholį, nebent iš konteksto būtų akivaizdžiai kitaip.

Jei gyvenate demokratiškoje šalyje, tuomet esate linkę gerbti daugumos nuomonę. Tačiau ar kada nors esate girdėjęs tokį teiginį:

„DAUGUMA VISADA NETEISI“?

Vienintelį kartą aš tai girdėjau diskusijos su draugais metu, kai jau buvome išgėrę po keletą bokalų. Toks teiginys man atrodė visiškai nelogiškas. Faktas, jog tai pasakė bičiulis, kurį pavadinkime Bloggsu, man tiesiog pašiaušė plaukus. Bloggsas buvo itin tvirtas ir mąstė netradiciškai. Aš jau iki tol su juo buvau įsivėlęs į keletą karštų diskusijų, tačiau net ir žinodamas, kad kiekvienu atveju esu teisus, taip ir nelaimėjau nė vieno ginčo. Tačiau ši kartą jis nuėjo per toli, todėl su pasimėgavimu galvojau, kaip netrukus jį prispausiu. Nereikėtų sakyti, kad nors mane palaikė visi kiti diskusijos, trukusios visą vakarą, dalyviai, man ne tik nepavyko, bet galų gale turėjau nusileisti ir pripažinti, kad jis buvo teisus.

Nesakau, kad ši taisyklė yra be išimčių, bet kol kas nesugebėjau rasti nė vienos. Taisyklė paremta tokiais kriterijais: jei devyni žmonės sutaria tarpusavyje, tai jau yra stiprus įrodymas, kad jie teisūs. Todėl dešimtas asmuo neprieštaraus jiems, nebent būtų visiškai įsitikinęs, kad yra teisus. O jei dar tie devyni žmonės protingi ir yra savo dalyko ekspertai? Tuomet dešimtasis privalėtų turėti dar didesnę priežastį būti visiškai įsitikinusi savo teisumu, jei jau jis ketina ginčytis. O jei 999 žmonės sutinka tarpusavyje? Kuo vieningesnės nuomonės ir kuo didesni žinovai jie yra, tuo sunkiau rasti ką nors, kas jiems prieštarautų. Jei pavyktų, tai arba tas žmogus būtų kvailys, arba visiškai pasitikintis savo žiniomis. Tikiuosi, kad aš jau įrodžiau, jog nesu kvailys.

Jei svarstote, ką tai turi bendra su alkoholiu, tai noriu paaiškinti štai ką: gali būti labai sudėtinga pripažinti, tačiau įmanoma, kad didžioji dalis pripažintų ekspertų klysta, ypač tuomet, jei tam tikras pažiūras visą savo gyvenimą esate priėmęs kaip neginčijamą faktą. Leiskite man paaiškinti, kad nesakau „dauguma visada neteisi“, tikėdamasis, kad automatiškai priimsite mano požiūrį, kai tik aš prieštarąsiu daugumai. Priešingai, kaip Bloggsui pavyko mane įtikinti pasitelkus pagrįstą logiką, taip ir aš pasitelksiu panašią logiką, kad jus įtikinčiau. Vis dėlto man nepavyks to

padaryti, kol jūs nepripažinsite, kad žinomi ekspertai gali klysti. Ši prielaida yra esminė nusiteikimo naujoms idėjoms dalis.

Galbūt jūs norėsite su kitais žmonėmis aptarti kai kuriuos mano pasakytus teiginius. Tai būtų didelė pagalba. Tačiau tai gali ir trukdyti, kol suvoksite, kad didžioji visuomenės dalis ignoruoja tikruosius faktus apie alkoholį. Pavyzdžiui, jūsų malonumui aš įrodysiu, kad niekas negeria vyno vien tam, kad mėgautųsi jo skoniu. Bet jei mėgintumėte įtikinti tuo tūkstantį vyno entuziastų, aš labai abejoju, ar bent vienas sutiktų su jumis. Net tuomet, kai perskaitysite visą knygą ir būsite įsitikinęs, kad aš kalbu tiesą, jums vis vien bus sudėtinga įtikinti tuos žmones. Viena iš alkoholio spąstų įmantrybių yra ta, kad vadinamieji alkoholio privalumai išaukštinami, o neigiami aspektai vertinami per daug santūriai. Kad ir kokie protingi, logiški ir atvirai nusiteikę visais kitais klausimais būtų geriantys asmenys, tačiau kalbant apie alkoholį jų protai yra užsivėrę. Mėginti diskutuoti su tokiais žmonėmis būtų visiškai nekonstruktyvu, o gal net ir pragaištinga. Žinoma, nebent jie pasiekė tokį lygį kaip ir jūs ir pripažįsta, kad tai problema. Jei jums reikia aptarti tam tikrus aspektus su kitais žmonėmis, tuomet aptarkite su tais, kurie būtų bent jau pasiruošę išklausti jūsų minčių.

Pastebėsite, kad niekas kitas taip netroš jums padėti ištrūkti iš alkoholizmo, kaip sveikstantys AA nariai. Tačiau bėda ta, kad pati kertinė AA filosofija yra klaidinga. AA draugija buvo įkurta remiantis prielaida, kad nuo alkoholizmo vaistų nėra, tuo labiau išgydančių lengvai ir iš karto. Nesakau, kad neturėtumėte klausyti jų patarimų, tačiau jei tai prieštarautų mano nurodymams, tuomet nesivadovaukite jais. Neliepiu jums ką nors daryti – arba nedaryti – vien dėl to, kad aš taip sakau. Aš paaiškinsiu visų savo nurodymų priežastis, todėl jums nereikės laikytis jų akiai. Teisėjas būsite jūs.

Kita nusiteikimo naujoms idėjoms dalis – pamėginti atskirti žinią nuo žinios skleidėjo. Galbūt jums atrodau per daug įsitikinęs savo teisumu ir išdidus, kaip kad man atrodė Bloggsas, nors jis padėjo man atverti akis, o aš galiu padėti tą padaryti jums. Jei jums nepatinka mano dėstyimo stilius ar humoro jausmas, tegu tai neatitraukia jūsų nuo pagrindinių dalykų, kuriuos mėginu perteikti. Prisiminkite, kad viską rašau tik dėl vieno tikslo – padėti jums rasti išeitį. Norėčiau iš anksto atsiprašyti už panašius teiginius, kaip „Būdamas alkoholiku jis...“, kai siekdamas tikslumo turėčiau rašyti „jis arba ji“. Aš tikrai suprantu, kad problemų dėl alkoholio turi ne tik vyriškoji lytis. Taip pat suprantu, kad šovinizmas yra kita blogybė, kurios neliktų, jeigu keisčiau rašymo stilių. Tačiau jei mėginčiau spręsti dvi problemas vienu metu, rizikuočiau, kad nesusidorosiu nė su viena. Tad prašau atleisti, kad sutelksiu dėmesį į alkoholizmą. Jei pastebėsite, kad esu linkęs pakartoti tam tikras mintis ar dėstyti per daug smulkiai, žinokite, kad alkoholio bėdą sudaro dvi pagrindinės dalys. Viena dalis – alkoholis, kuris pastovus ir niekada nekinta, kita – geriantysis. Kiekvienas žmogus yra unikalus, o mano užduotis – padėti kiekvienam, kenčiančiam dėl alkoholio. Todėl būkite man nuolaidūs, už kantrybę sulauksite gausaus atpildo. O dabar pradėkime sklaidyti kai kurias iliuzijas ir paslaptis. Kuo save laikote? Tam tikromis progomis išgeriančiu žmogumi ar galbūt

JŪS ALKOHOLIKAS?



3. Jūs alkoholikas?

Akivaizdu, kad tarp normaliai išgeriančio žmogaus, turinčio menką problemėlę, ir chroniško alkoholiko yra didžiulis skirtumas. Na gerai, užkietėje girtuokliai geria daugiau nei reikėtų ir galbūt kartais jie tampa triukšmingi, o gal net priekabūs ar agresyvūs. Tačiau kokie išgeriantieji kartais taip nesielgia? Galų gale 90% suaugusiųjų geria, kodėl to nedaryti? Tai daugiausia asmenys, priklausantys kategorijai „esu draugiškas su visais“. Susitikimai su draugais padeda mums atsipalaiduoti ir yra vieni iš nedaugelio tikrų malonumų, leidžiančių susidoroti su šiuolaikinio gyvenimo įtampa. O alkoholikai? Tai visiškai kas kita. Tai labai rimtas negalavimas, panašus į heroino narkomaniją, tik be vilties pasveikti. Alkoholikai turi rimtą bėdą ir dažniausiai kelia grėsmę visuomenei.

Tai gana ryškus skirtumas. Saikingas gėrimas yra labai malonus laisvalaikio leidimo būdas, o alkoholizmas atrodo esąs visiška priešingybė. AA teigia, kad:

„Nelaimingiausias pasaulyje žmogus yra chroniškas alkoholikas, kuris atkakliai trokšta mėgautis tokiu gyvenimu, kokį gyveno kadaise, tačiau negali jo išvairžduoti be alkoholio. Jį kamuoja širdį verianti mintis, kad kažkokio stebuklo dėka jam pavyks tai padaryti.“

Turbūt jums svarbu žinoti, ar esate tik išgeriantysis, besimėgaujantis alkoholio malonumais, ar „nelaimingiausias pasaulyje žmogus“. Kadangi skirtumas toks akivaizdus, tai nustatyti turėtų būti gana lengva. Pažiūrėkime, ką sako ekspertai. Yra vos keletas žinomesnių chirurgų už širdies persodinimo operacijų pradininką daktarą Christianą Barnardą. Panagrinėkime jo požiūrį:

„Alkoholiku galite tapti per laikotarpį, trunkantį nuo 2 iki 60 metų, o 10–15 metų yra vidurkis. Galite manyti, jog esate tam atsparus, tačiau nebūkite pernelyg patenkintas savimi.“

Ką gi, nuo 2 iki 60 metų yra gana ilgas laiko tarpas. Nemanau, kad dauguma alkoholikų smarkiai gerti pradėjo iki paauglystės ar kad dauguma nugyveno iki septyniasdešimties. Todėl, remiantis daktaru Barnardu, tapti alkoholiku galite bet kuriuo savo gyvenimo metu.

Daktaras Barnardas ragina skaitytojus sąžiningai atsakyti į klausimų sąrašą. Atsakau taip, kaip, manau, būčiau atsakinėjęs tuo laikotarpiu, kai tiksliai nežinojau, ar aš alkoholikas, ar saikingai išgeriantis. Dėl kai kurių atsakymų greičiausiai būčiau įvardytas kaip daug geriantis asmuo.

Klausimas: Ar išgeriate, kai jus užklumpa kokie nors rūpesčiai?

Atsakymas: Įprastai ne, tačiau esu įsitikinęs, kad kartais taip pasielgiu.

Klausimas: Geriate dėl skonio ar dėl efekto?

Atsakymas: Kartais dėl skonio, kartais dėl efekto, kartais dėl abiejų, o kartais nė dėl vienos iš šių priežasčių.

Klausimas: Ar prieš pietaudamas ištrūkstate iš darbo, kad „padarytumėte gramelį“?

Atsakymas: Aš išgeriu prieš pusryčius, taip pat per pietus, tačiau dėl to bėgti iš darbo? Niekada! Jei man reikėtų išlėkti, kad išgerčiau, tuomet nereikėtų atsakinėti nė į vieną iš likusių klausimų, nes žinočiau, kad turiu rimtų bėdų dėl alkoholio. Geriau pagalvojus, turiu įprotį užuot pietavęs kavinėje suvalgyti sumuštinį, užsigerdamas alumi. Bėgant metams, pradėjau pietauti anksčiau, o baigiu vėliau, tačiau čia neižvelgiu nieko niekšiško.

Klausimas: Ar geriate būdamas vienas?

Atsakymas: Taip, jei tik to užsinoriu.

Klausimas: Ar jums pasitaiko atminties sutrikimų po išgėrimo?

Atsakymas: Atvirai sakant, aš nepamenu, tačiau žmonės yra minėję, jog kartais man tai nutinka!

Klausimas: Ar jums neatrodo, kad kiti žmonės savo taurę įveikia per lėtai?

Atsakymas: Kartais. Dažniausiai tada, kai aš pirmas visiems užsakau gėrimų, o šalia sėdintis kolega visą vakarą siurbčioja tą vieną taurę. Tai erzina beveik taip pat, kaip ir tada, kai kas nors nuperka gėrimų, pats vienu mauku išgeria savo bokalą ir tada tikisi, kad imsiu ir užsakysiu dar, kol nespėjau įveikti savojo.

Anketa baigiasi taip:

„Jums derėtų ypač pasisaugoti, jei atsakėte „taip“ į vieną ar daugiau klausimų – tai gali reikšti, kad geriate per daug. Kreipkitės pagalbos į medikus. Neprivalėsite būtinai nustoti gerti, tačiau jums rekomenduotina kontroliuoti save, kai geriate alkoholį.“

Čia pirmą kartą iškyla bjaurūs „gėrimo kontrolės“ klausimai. Mes juos aptarsime vėliau. Prieš tai pateiktos ištraukos yra iš leidinio *Kūno mechanika*. Viršelyje autorius nenurodytas. Tėra paminėtas daktaras Christianas Barnardas, kuris įvardijamas kaip redaktorius-konsultantas. Apmaudu, kad toks garsus širdies transplantacijos pradininkas parėmė šitokias nesąmones. Toks požiūris labiau tiktų nagrinėjant kad ir tokią temą: „Ar esate patrauklus priešingai lyčiai?“

Aš mėginau nuoširdžiai atsakinėti į klausimus, įsivaizduodamas, kaip tai daryčiau anksčiau minėtu alkoholio vartojimo „karjeros“ laikotarpiu. Tuo metu nė vienas mano pažįstamas nebūtų įtaręs, kad turiu bėdų dėl gėrimo, nekalbant, kad galbūt esu alkoholikas. Nors atsakiau „taip“ į penkis iš šešių klausimų, bet numanau, kad atsakinėdamas visiškai nuoširdžiai kiekvienas saikingai išgeriantis būtų atsakęs „taip“ ne mažiau kaip į trejetą teiginių. Logiška išvada būtų tokia, kad beveik kiekvienas pasaulio žmogus, vartojantis alkoholį, turėtų kreiptis pagalbos į gydytojus, be abejonės, neišskiriant didelės dalies pačių gydytojų. Įdomu, jeigu ir kreiptumėtės patarimų į medikus, kokios pagalbos iš tiesų galėtumėte sulaukti? Pagrįstai įtariu, kad ji

būtų identiška patarimui, kurį pateikia ta knyga, jei atsakote „taip“ bent į vieną klausimą:

KONTROLIUOKITE ALKOHOLIO GĖRIMĄ

Vargu ar daktaras Barnardas padės jums išsiaiškinti, ar esate alkoholikas. Panagrinėkime keletą ištraukų iš AA literatūros. Kaip anoniminiai alkoholikai save apibūdina patys?

„Esame vyrų ir moterų, praradusių sugebėjimą valdyti gėrimo potraukį, ir supratusių, kad įvairūs mūsų patiriami sunkumai yra alkoholio vartojimo pasekmės, draugija. Mes mėginame, ir daugumai iš mūsų pavyksta, susikurti malonų gyvenimą be alkoholio. Tam mums reikalinga kitų AA narių pagalba ir parama.“

Man atrodo, kad paryškinti kursyvu žodžiai yra gana taiklus alkoholiko apibrėžimas. Neseniai, švenčiant vieną gimtadienį, aš iškėliau klausimą: kas yra alkoholikas? Aš sąmoningai jį uždaviau vaišių pradžioje, kol dar nebuvo išgerta per daug alkoholio. Iš šešių švenčiančiųjų du buvo išgeriantys retkarčiais, t. y. iš tos kategorijos žmonių, kurie nesimėgauja gėrimu, bet prisijungia prie visų, nes kitaip jaustųsi nejaukiai, vienas buvo saikingai išgeriantis, o likusieji trys buvo alkoholikai. Turėčiau pabrėžti, kad buvo visiškai nepanašu, jog bent vienas iš šios trijulės laikytų save alkoholiku, nors ir pašaliniam būtų akivaizdu, kad bet kuris jų jau seniai prarado galimybę kontroliuoti save. Ar nekelia nuostabos, kaip greitai pastebime, kad kuris nors iš mūsų draugų yra alkoholikas, tuo tarpu patys net nesutiktume, jog turime problemų dėl gėrimo, nekalbant apie tai, kad galbūt ir patys esame alkoholikai?

Diskusija truputį įkaito ir tapo šiek tiek nerišli. Jei esate vakarėlyje, o pokalbis pradeda strigti, rekomenduočiau jums iškelti tokį patį klausimą, tačiau prašyčiau manęs nekaltinti už pasekmes! Nė vienas iš tų šešių žmonių neapibūdino alkoholiko kaip praradusio savikontrolę. Vienas iš alkoholikų sutiko, kad geria ne dėl pasimėgavimo, bet todėl, kad tai padeda bendrauti. Kitas iš alkoholikų išsisuko nuo atsakymo ir visą likusį vakarą praleido aiškindamas, kaip jis gali save valdyti. Trečioji alkoholikė, nors fiziškai ir atrodė normali, tačiau jau plaukiojo savo vienos pasaulyje. Penki iš šešių nepalaužiamai tvirtino, kad geria tik dėl mėgavimosi. Alkoholikas, pripažinęs, kad jam būtina išgerti, pasakė:

„Vienoje pusėje yra močiutė, išgerianti taure raudono vyno per Kalėdas, o kitoje pusėje dėdė Tedas, kuriam vos pramerkus akis reikia atsipagirti ir kuris toliau visą dieną geria, kol tampa girtut girtutėlis. O kur nors tarp jų yra milijonai kitų išgeriančių šio pasaulio žmonių.“

Nemanau, kad kas nors galėtų suabejoti šiuo teiginiu. AA bukletas saikingai išgeriančiais įvardija tokius žmones, kurie gali saikingai gerti, priešingai alkoholikams, kuriuos užklupo fizinės ir psichinės ligos, kuriuos alkoholio lašas, patekęs ant jų lūpų, verčia norėti dar vieno, o po to dar vieno ir taip iki begalybės. Buklete ši būklė apibūdinama taip:

„Tai panašu į alergiją. Ji susideda iš nenugalimo geismo tam, kas dar labiau sustiprintų fizinį kančią, neracionalaus elgesio ir didėjančios vienumos efektą.“

Man toks palyginimas skamba keistai. Alergiški žmonės, atvirkščiai, nė per mylią nenori artintis prie alergijos priežasties. Ir, be jokios abejonės, jie tikrai netrokšta nuolatos susidurti su alergijos šaltiniu. Alkoholizmą kur kas taikliau būtų galima lyginti su priklausomybe nuo nikotino ar heroino. Vis dėlto aš spėju, kad palyginimas su alergijomis tik sustiprina AA įsitikinimą, jog chroniškai alkoholikai turi įgimtų fizinių trūkumų. Buklete taip pat teigiama:

„Alkoholizmas yra progresuojanti liga, dažniausiai užklumpanti palaipsniui.“

„Alkoholizmas yra mirtina liga, nuo kurios nėra jokių žinomų vaistų, ir daugelio jos aukų kova pasmerkta nesėkmei.“

„Jei alkoholis patenka į mūsų kūnus, įvyksta kokios nors fizinės ir protinės reakcijos...“

AA bukletas alkoholizmą net lygina su širdies ligomis ir plaučių vėžiu! Žvelgiant iš vienos pusės, AA teigia, kad alkoholikų fizinė sandara skiriasi nuo išgeriančiųjų saikingai. Žvelgiant iš kitos, daugelis pripažįsta, kad širdies negalavimams ir plaučių vėžiui turi įtakos gyvenimo būdas, šiomis ligomis sergama visai ne dėl įgimtų fizinės sandaros skirtumų. Todėl keista, kad tokia liga kaip alkoholizmas, kurią lemia grynai gyvenimo būdas, t. y. kai išgeriama per daug alkoholio, AA teorijoje susiejama su įgimtais fiziniiais defektais.

Keletą kartų esu girdėjęs gandą, kad įmanoma nustatyti, ar dvejų metų vaikas yra alkoholikas! Iš kur aš žinau, kad tai tik gandas? Nes jei tai būtų įmanoma, būtų įprasta tikrinti mūsų vaikus per antrąjį gimtadienį.

Jei pasvarstytume atidžiau, išvada, kad alkoholikai genetiškai skiriasi nuo saikingai išgeriančiųjų, yra gana pritrenkianti. Tai reikštų, kad pats alkoholis iš tiesų yra tik šalutinė problema. Galite būti alkoholikas, nors ir niekada nesate gėręs alkoholio!

„Mes, AA draugijos nariai, tikime, kad toks dalykas, kaip vaistas nuo alkoholizmo, neegzistuoja. Mes jau niekada nebegalėsime gerti saikingai...“

„Jei kelis kartus iš eilės išgeriate daugiau nei ketinate ar norite arba jei išgėręs papuolate į bėdą, tai galbūt esate alkoholikas. Nuspręsti galite tik pats. Niekas iš AA nepasakys, ar juo esate, ar ne.“

Man tai atrodo taip pat miglota ir erzina vienodai kaip ir daktaro Barnardo pastabos. Jei aš kelis kartus iš eilės išgeriu daugiau nei ketinu arba jei išgėręs papuolu į bėdą, tai GALBŪT esu alkoholikas. Niekas man to nepasakys. Aš turiu nuspręsti pats!

Nemanau, kad bet kuris protaujantis žmogus prieštarautų minčiai, jog alkoholizmas yra rimta liga, jau neminint pačių alkoholikų. Įsivaizduokite, kad pasinaudojate daktaro Barnardo patarimu ir kreipiatės pagalbos į savo gydytoją. Jis jums pasako, kad galbūt esate alkoholikas, o jei tikrai esate, tai jūsų išgydyti neįmanoma. Savaime suprantama, kreipdamasis jūs tikėtumėtės, kad gydytojas nustatys, ar sergate. O jis atsako:

TIK PATS GALITE NUSPRĘSTI!

Tuomet galite pradėti svarstyti, kam jūs iš viso mokate valstybinio draudimo įmokas. Jei nesergate, tai jums ir nereikia gydytojo pagalbos, o jei sergate, tai liga neišgydoma, todėl jūs *negali* padėti. Kita vertus, nėra jau taip blogai. Kaip gaila, kad ne visos ligos yra tokios. Kadangi, remiantis AA, chroniškas alkoholikas yra „nelaimingiausias pasaulyje žmogus“ ir nuo tokios ligos nėra vaistų, vadinasi, esu pasmerktas visą likusį gyvenimą būti nelaimingiausiu pasaulyje žmogumi. Manau, jog nuspręsiu, kad nesu alkoholikas, bet tik saikingai išgeriantis žmogus, kuriam nuolat nesiseka. Atleiskite, aš juokauju. Tačiau tai padeda paaiškinti, kodėl geriantieji, kuriems tai aiškiai yra problema, taip nenoriai tą pripažįsta. Ar gydytojo reakcija nėra tik išsisukinėjimas? Kreipiatės pagalbos į jį ar į AA, nes širdies gilumoje žinote, kad turite gėrimo problemą. Viskas, ko iš tiesų norite, – atsikratyti šios problemos. Užuoat padėję tai padaryti, jie supainioja visus reikalus įvardydami bėdą ir jums atgal suversdami atsakomybę.

Be abejo, alkoholį geriančio žmogaus įvardijimas alkoholiku nėra trupučio jam nepadės, o abejonė, esate alkoholikas ar ne, tiktai apsunkina situaciją. Įsivaizduokite, kad per kasmetinį sveikatos patikrinimą gydytojas praneša, kad jums progresuoja seborėja⁶. Ar jaučiate, kaip užkaista veidas? Jam tereikėjo pasakyti: „Tarp kitko, norėčiau jums ką nors parekomenduoti nuo pleiskanų.“

Alkoholizmas yra labai paprastas dalykas, kurį apsunkino skleidžiami šablonai, klaidingi įsitikinimai, iliuzijos ir neteisingas supratimas. Galbūt priėjote išvadą, kad užuoat paaiškinę situaciją, viską tik dar labiau supainiojau. Prašyčiau kantrybės, visa tai yra proceso, priešingo „smegenų plovimui“, dalis. Kolumbui vargu ar būtų pavykę įtikinti pasaulį, kad žemė apvali, jei prieš tai nebūtų įrodęs, kad ji negali būti plokščia. Tam, kad pripažintumėte tiesą apie alkoholizmą, prieš tai privalote išmesti iš galvos nuo kūdikystės skiepytą neteisingą supratimą.

Truputį panagrinėkime idėją, kad alkoholikai fiziškai skiriasi nuo saikingai išgeriančiųjų ir kad vos vienas alkoholio lašas, patekęs ant jų lūpų, verčia norėti dar vieno, o po to dar vieno ir taip iki begalybės. Tad kaip alkoholizmas galėtų būti progresuojanti liga, dažniausiai susergama palaipsniui? Kodėl tapti alkoholiku gali prireikti nuo 2 iki 60 metų? Tokiu atveju pirmą kartą gyvenime išgėręs alkoholikas turėtų nesustoti ir gerti toliau, kol liktų be sąmonės. AA teigia, kad jie yra vyrų ir moterų, praradusių sugebėjimą valdyti savo potraukį alkoholiui, draugija. Tuo norima pasakyti, kad kadaise jie save kontroliavo, o tai reikštų, jog alkoholizmas negali būti įgimtas sutrikimas.

AA, be jokių abejonų, prieštarauja sau. Kokiu moksliniu pagrindu jie remiasi taip autoritetingai teigdami, kad nuo šios ligos nėra vaistų, kai patys mažai nusimano apie ją ir net negali pasakyti, ar sergate. Vaisto nėra, tačiau įmanoma pasveikti. Koks skirtumas tarp vaisto ir pasveikimo? Kodėl žmogus, daugiau nei 20 metų neleidęs nė lašui alkoholio patekti ant savo lūpų ir ketinantis daugiau niekada nebegerti, savo monologą pradeda fraze „Aš esu alkoholikas“? Tačiau žmogus, kuris praranda sąmonę po dvylikos alaus bokalų, nevadinamas alkoholiku, o paprasčiausiai sakoma, kad savaitgalį atsipalaidavo. Iš kitos pusės, valdininkas, darbo valandomis retsykiais gurkšnojantis iš savo gertuvės, be išlygų vadinamas alkoholiku?

Visas šis reikalas atrodo labai painus ir prieštaringas. Vis dėlto niekas negalėtų apkaltinti močiutės, kad ji alkoholikė, nes kartą per metus išgeria taurę raudono vyno, tačiau manau, kad daugelis iš mūsų sutiktų, jog dėdė Tedas jau yra alkoholikas. O kaip

⁶ Seborėja – odos riebalų liaukų veiklos sutrikimas, kai išskiriama per daug riebalų, oda stipriai pleiskanoja ir niežti (*vert. pastaba*).

visi likusieji? Kur nors juk derėtų nubrėžti liniją. Tikiu, jog daktaro Barnardo ir AA nuopelnai šios užduoties sprendimui buvo vertingi. Ar svarbiausias klausimas yra ne gėrimo intensyvumas, ne gėrimo rūšys ar progos, kuriomis aš geriu, bet:

AR AŠ PRARADAU SAVIKONTROLĘ?

Todėl akimirkai sutikime su tokiu alkoholiko apibrėžimu: tai žmogus, kuris nebekontroliuoja savęs, gerdamas alkoholį. Nei medikai, nei AA nesiginčytų dėl tokio apibrėžimo. Tačiau ar mes bent kiek priartėjome prie to, kad galėtume įvertinti, ar jūs iš tiesų alkoholikas? Tiesą sakant, taip. Dabar mes bent jau žinome specifinį kriterijų vietoje painių klausimų. Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, jog AA ir aš smarkiai nesutariame. Iš tikrųjų mūsų filosofijos turi daug bendra. Jei alkoholizmas būtų fizinis negalavimas, tai gydytojas galėtų jį diagnozuoti. Jei alkoholikas yra žmogus, praradęs gėrimo saiką, tuomet, savaime suprantama, tiksliausiai nustatyti diagnozę gali pats alkoholikas. Taigi, kodėl, kai žmogus praranda savikontrolę, tai akivaizdžiai mato draugai ir giminės, o vienintelis to pastebėti negali pats geriantysis?

Tai būdinga bet kokiai narkotinei priklausomybei, nepriklausomai nuo to, ar narkotikas yra heroinas, nikotinas ar alkoholis. Galbūt esmė ne tai, kad mes to nepastebime, bet tai, kad negalime su tuo susitaikyti. Tai neturėtų labai stebinti. Niekam nepatiktų pripažinti, kad prarado gėrimo saiką, ypač kai automatiškai priklijuojama alkoholiko etiketė su nepavydėtina perspektyva tapti „nelaimingiausiu žmogumi pasaulyje“. Iš tiesų pats klausimas, ar jūs esate alkoholikas, atitraukia nuo esmės ir tikrai prisideda prie painiavos. Ar atsakymas nėra akivaizdžiai aiškus? Kodėl žmogus tuo reikalu kreiptųsi pagalbos į AA ar Alleną Carrą, jei iki tol nebūtų sau prisipažinęs, kad iš tiesų nebegali savęs kontroliuoti? Jei viskas būtų kontroliuojama, neatsirastų problemų dėl gėrimo. Paprastai žmonės nieško išeities iš tokių bėdų, kokių jie neturi. Visi trys šventės alkoholikai buvo gana protingi, išsilavinę ir stiprios valios žmonės, kurie negalėjo pripažinti, kad nuo dabar reikės gyventi su apribojimais ir jie nebegalės grįžti prie saikingo gėrimo. Aš jų dėl to nekaltinu, galų gale labai jau niūriai atrodo tokia perspektyva.

AČIŪ DIEVUI, KAD TAI NETIESA!

Nors aš bjauriuosi žodžiu „alkoholikas“, nes vien šis žodis daugeliui automatiškai sukelia panieką, tačiau visų patogumui aš ir toliau jį vartosiu, kai reikės įvardyti savikontrolę praradusį išgeriantįjį. Galbūt jums atrodo, kad vienodai niekinamas ir tas, kuris įvardijamas „išgeriančiuoju, praradusiu savikontrolę“? Prieš subardami save, stabtelėkite akimirką ir pamėginkite nuspręsti, kuriuo konkrečiu metu jūs pradėjote savęs nekontroliuoti? Nepainiokite to su akimirka, kai suvokėte padėties rimtumą, kai sudaužėte automobilį, kai netekote darbo ar kai jus galutinai paliko žmona ar vyras. Tokias akimirkas ne tik lengva prisiminti, bet ir labai sunku pamiršti. Tačiau tarp besaikio gėrimo ir šio fakto pripažinimo yra didžiulis skirtumas, įprastai tam prireikia daugelio metų ir dėl smarkaus gėrimo kilusių nemalonių įvykių virtinės.

Taip pat nemaiškite tos akimirkos su laikotarpiu, kai pradėjote gerti daug daugiau alkoholio, norėdamas numalšinti iširusios santuokos ar kitos tragedijos liūdėsį. Tiesą sakant, tuo metu jūs viską kontroliavote. Jūs sąmoningai skandinote savo sielvartą. Iš tiesų, juk ar ne visada mes galime susitvardyti? Galų gale saikingai

išgeriantieji geria tik tada, kai patys nusprendžia, jų niekas neverčia gerti. Alkoholikų padėtis yra lygiai tokia pati.

„Tačiau juk alkoholikai geria daugiau nei norėtų.“

Ar teigiate man, kad saikingai geriantieji niekada neišgeria daugiau nei norėtų?

„Žinoma, pasitaiko ir jiems, bet ne taip dažnai.“

Ir teigiate, kad alkoholikams nebūna susilaikymo periodų?

„Tiesa. Tačiau ne taip dažnai kaip saikingai išgeriantiesiems.“

Ar tai neparodo, kad alkoholikas ir saikingai išgeriantysis skiriasi vos viena pakopa? Galų gale tiek AA, tiek daktaras Barnardas sutinka, kad tai laipsniškas procesas – kaip ir senėjimas. Iš tiesų mes pradedame senti tą akimirką, kai gimstame, tačiau nesijaučiame seni daugybę metų. Ar nesvarstėte, kad priežastis, dėl kurios negalime nustatyti, kada nustojome save kontroliuoti, yra ta, jog visų pirma mes savęs taip ir nekontroliavome? Galbūt milijonai pasaulio geriančiųjų, esančių tarp močiutės ir dėdės Tedo, yra ant to paties šlaito, vedančio žemyn? Sunku tuo patikėti? Kol neatmetėte tokios prielaidos, panagrinėkime kitus išradinius gamtos spąstus:

VABZDŽIAĖDŽIUS AUGALUS



4. Vabzdžiaėdžiai augalai

Galbūt nesižavite laidomis apie gamtą taip kaip aš ir niekada nesate girdėjęs apie vabzdžiaėdžius augalus. Kuo neįprasti vabzdžiaėdžiai augalai? Kaip ir jautrieji musėkautai⁷, jie apverčia aukštyn kojomis įprastą gamtoje procesą, kai gyvūnai minta augalais, ir praturtina savo raciją į spąstus viliodami vabzdžius ir jais misdami. Jautriųjų musėkautų mityba veikia spąstų lokiams principu, o saracėnija⁸ yra daug klastingesnis augalas, ir pakliuvimas į ją primena narkotinę priklausomybę.

Augalas yra sąsajos formos, o jo vidus padengtas lipniu nektaru. Aplink jį sklindantis aromatas vilioja muses lyg medus bites. Nektaro skonis nenusileidžia kvapui, ir musės negali atsispirti šioms nepaprastai skaniosioms ir nemokamoms vaisėms. Deja, vaisės nėra nemokamos. Priešingai, vargšė musė už jas sumoka savo gyvybę. Tiksliau sakant, kaip ir nieko neįtariantis misionierius, virėjo pakviestas specialiai pasisvečiuoti į puotą ir pats tapęs ypatingu virėjo patiekalu, taip ir nelaiminga musė yra ne svečias, o maistas!

Tai ne sutapimas, kad nuolydis augalo viršūnėlėje yra beveik nepastebimas ir kad augalo vidus padengtas smulkiais plaukeliais, augančiais tik viena kryptimi – žemyn.

Svorio jėga, tiekiamas dar neiščiulptas nektaras ir plaukelių kryptis veikia išvien, kad nieko neįtariantys vabzdžiai lįstų vis gilyn ir gilyn į spąstus. Ar pradodate kažką įtarti? Ar girdite pavojaus signalus? Ar galite išvelgti panašumą į narkotinę priklausomybę? Vargšė musė taip užsimiršusi mėgaujasi vaisėmis, kad visiškai nekreipia dėmesio į vis statesnį augalo nuolydį, kol palaipsniui įviliojama į spąstų gelmes.

Tačiau kodėl musė turėtų nerimauti? Juk ji turi sparnus. Net dabar, pastebėjusi pusiau suvirškintus tuzino kitų musių palaikus, plaukiojančius syvuose sąsajos dugne, ji žino, kad jai to nenuitiks. Juk dovanotam arkliui į dantis niekas nežiūri? Ji kontroliuoja situaciją ir bet kada galės nuskristi į saugią vietą, kai tik to panorės. Arba, tiksliau sakant, mano, kad galės, kol nepamėgina pakilti. Deja, ji godžiai apsirijo ir dabar sveria dvigubai daugiau nei įprastai. Jos sparnai ir kojos pasidengė lipniu nektaru, ir kuo labiau ji blaškosi, tuo labiau prastėja reikalai. Augalo šonai dabar be plaukelių, slidūs ir beveik vertikalūs. Niekas negali apsaugoti musės nuo jos nelaimingų draugių likimo.

Galbūt jums atrodo, kad palyginimas su alkoholizmu yra tiesiog nevykęs. Tačiau nors trumpai pasvarstykite ir, manau, sutiksite, kad tam tikri aspektai

⁷ Jautrieji musėkautai (lot. *Dionaea muscipulas*) – saulašarinių šeimos augalai, natūraliai auga JAV. Tai mažas, skrotelės formos vabzdžiaėdis augalas pailgais lapais, kurių galai panašūs į spąstus. Paliesti jie akimirksniu susiglaudžia (vert. *pastaba*).

⁸ Saracėnija (lot. *Sarracenia*) – saracėninių (*Sarraceniaceae*) šeimos vabzdžiaėdžių augalų gentis. Turi specifines gaudykles, į kurias įkrenta vabzdžiai, atskridę rinkti nektaro (vert. *pastaba*).

nuostabiai panašūs. Turėkite omenyje, kad vabzdžių gyvenimo trukmė dažniau matuojama dienomis ir savaitėmis, o ne metais.

Ar galite įsivaizduoti, kad musė, tūpianti ant augalo, yra lyg paauglys, pirmą kartą ragaujantis alaus? Ar galite palyginti jauną pasigėrusį triukšmadarį, netrukus išviršiantį iš koto, su išpampusia muse dar prieš jai mėginant pakilti? Kai alkoholikas nebegali nepastebėti, kad jo gyvenimą valdo ir griaua gėrimas, ar jis nemėgina gerti mažiau, kaip ir smarkiai nutukęs žmogus mėgina mažiau valgyti? Tačiau ar laikantis dietos maistas atrodo mažiau vertingas? Priešingai. Kuo mažiau valgo, tuo alkanesnis darotės. Kuo alkanesnis darotės, tuo labiau didėja netekties jausmas. Kuo labiau didėja netekties jausmas, tuo vertingesnis tampa kiekvienas kąsnelis. Visiškai tas pat vyksta tuo metu, kai mėginate gerti mažiau. Tuo metu, kai sau neleidžiate gerti, liūdna, nes juk negalite gerti, o kai jau leidžiate sau tą daryti, vis vien jaučiatės blogai, nes negalite išgerti užtekčiai. Ar musės blaškymasis nėra panašus į nesėkmingas alkoholiko pastangas save kontroliuoti? Gėrimas jo akyse dėl to nepraranda vertės. Priešingai, dabar jis valdo visą jo gyvenimą.

Kuo labiau musė ir alkoholikas blaškosi, mėgindami išsivaduoti, tuo labiau jie tampa įkalinti.

Ar pusiau suvirškinti vabzdžių palaikai negali būti palyginti su žlugusiais denatūruoto spirito mėgėjais valkatų rajone, kurių visa egzistencija apsiriboja išmaldos prašymu arba vogimu kitai dozei ir šiltos vietos paieška, kur būtų galima prisiglausti ir apgirtus išsimiegoti? Ar tai, kad musė pastebi pusiau suvirškintus kūnus, sulaiko nuo jungimosi prie jų? Kas žino? Galbūt kai kurios iš jų suuodžia pavojų ir paprasčiausiai pasišalina. Kai buvome niekuo nenusikalę, sveiki vaikai ir mėgavomės gimtadienių šventėmis, valdėme stresus be alkoholio, nikotino ar kitų narkotikų, ar tuo metu šio pasaulio dėdės Tedai sulaikė mus nuo jungimosi prie 90% geriančios visuomenės? Kas žino? Galbūt nuolatinis alkoholikų keliamas triukšmas ir šlykštus pagiriotų žmonių kvapas sulaikė kai kuriuos iš mūsų nuo pakliuvimo į spąstus. Galų gale juk 10% žmonių nepatenka į juos. Bet kai kartą suprasite, kokie klastingi šie spąstai yra iš tiesų, tuomet stebėsitės, kaip kas nors apskritai sugeba jų išvengti.

Net jei jums sunku pritarti manajam vabzdžiaus mintančio augalo ir alkoholio spąstų palyginimui, pagrindinis analogijos tikslas yra apsvarstyti mintį, kad mes visiškai niekada nesugebėjome savęs kontroliuoti, arba pakreipti mintis ta linkme, kad tarp alkoholikų ir saikingai išgeriančių žmonių nėra įgimtų skirtumų. Ar visi geriantieji nėra lyg musės, esančios skirtingose kelio atkarpose, kai keliaujama vabzdžiaėdžio augalo nuožulniu vidumi žemyn?

„Tačiau jei alkoholio gėrimas yra neišvengiamas smukimas palaipsniui į nelaimę, kaip tuomet dauguma geriančiųjų niekada netampa alkoholikais, ir kaip paaiškintumėte tai, jog močintė, kuriai 70 metų, per Kalėdas išgeria taurę raudono vyno ir toliau visus metus į burną neima nė lašo?“

Malonu, kad uždavėte tokį klausimą. Jei atrodau panašus į politiką, tai prižadu neišsisukinėti nuo atsakymo. Mano žmona Džoisė teigia, kad per televizijos ir radijo interviu aš dažnai neatsakau į man užduotus klausimus. Tai apgalvota gudrybė, kurią nukopijavau iš politikų, ir ji yra labai naudinga. Žinoma, jų motyvas yra išsisukti nuo atsakymo, o maniškis yra altruistinis. Taip elgiuosi, norėdamas išvengti vertingo eterio laiko švaistymo, todėl neatsakinėju į kvailus klausimus, panašius į „Ar rūkymas kenkia sveikatai?“, kurie tik priverstų žiūrovus perjungti kitą kanalą.

Laimė, man nereikia griebtis tokios taktikos šioje knygoje, nes mano padėtis pavydėtina – galiu uždavinėti klausimus ir pats į juos atsakinėti. Galite įtarti, kad aš vengsiu klausimų, į kuriuos negalėčiau atsakyti. Pažadu to nedaryti dėl vienos paprastos priežasties – tai nepadėtų nei jums, nei man. Kaip aš galėčiau jums suteikti galimybę iš esmės perprasti alkoholio spąstus, jei neatsakysčiau į visus svarbius klausimus ar nepaaiškinčiau nesuprantamų minčių? Klausimai, kuriuos pateikiu, yra tokie, kokius, įtariu, norėtumėte užduoti tuo metu. Be jokios abejonės, jūs turite dar daug kitų klausimų. Jei jie aktualūs, tai toliau į juos bus atsakyta. Tai kitas klinikų privalumas: į svarbius klausimus gali būti atsakyta iš karto. Skaitydamas knygą turite būti kantrus.

Nei daktaras Barnardas, nei AA nepaaiškina, kodėl tapti alkoholiku gali prireikti nuo 2 iki 60 metų gyvenimo tarpsnio. Jei egzistuotų panašus augalas į mintantįjį vabzdžiais, tačiau mistų žmonėmis, mes visi nuslystume žemyn daugmaž vienuodu tempu. Tačiau alkoholio spąstai, nors jų veikimo principai panašūs, yra kur kas sudėtingesni daugiausia dėl to, kad kiekviena auka krinta į spąstus unikalčiai. Greitis, kuriuo nusileisite žemyn, priklauso nuo nesuskaičiuojamos daugybės aplinkybių. Pačios paprasčiausios yra šios: kaip jūs išauklėtas; ar jūsų tėvai gėrė ir ar patys skatino jus išgerti; jūsų draugai ir kolegos; jūsų pomėgiai ir laisvalaikis; jūsų fizinis atsparumas nuodams ir jūsų finansinės galimybės. Net jūsų išpažįstama religija gali turėti didelės įtakos: tarp musulmonų yra mažai alkoholikų, jų šalyse tai retas reiškinys dėl visiems suprantamų priežasčių.

Kaipgi močiutė sugebėjo siurbčioti nektarą, nenuslysdama žemyn nė per sprindį? Ką gi, laimė, dauguma iš mūsų gali prisiminti, kad pirmasis alkoholinis gėrimas neturėjo nieko bendra su nektaru. Toli gražu, jis buvo bjaurus. Nereikia ilgai stebėti, kad pamatytume, jog močiutė negurkšnoja gėrimo dėl to, kad juo mėgautųsi ar kad jo skonis būtų nuostabus. Greičiausiai ji taip elgiasi dėl to, kad neatrodytų, jog kažko trūksta. Labai didelė tikimybė, jog ji taip elgiasi norėdama, kad likusieji šeimos nariai jaustųsi patogiai. Jūs turbūt pastebėjote, kaip nejaukiai jaučiasi rūkaliai arba geriantieji, kai jų kompanijoje yra nerūkantis ar negeriantis asmuo. Tai lyg ore tvyranti vestuvinių pusryčių įtampa, kai juose dalyvauja ir pastorius. Vos tik jis išvyksta, visi gali atsipalaiduoti ir elgtis įprastai. Taip pat jūs turbūt pastebėjote, kad močiutė net nebaigia savo taurės. Dėl tokių pačių priežasčių ji galbūt net surūkytų cigaretę. Kai ji taip pasielgia, stebėkite paliktos nuorūkos ilgį.

Dabar akimirškai užmirškite alkoholį ir sutelkite dėmesį į musę ir į vabzdžiais mintantį augalą. Apsvarstykite šį klausimą: kuriame tarpsnyje musę nustojo save kontroliuoti? Ar tai buvo tada, kai ji įslydo į virškinimo sultis? Ne, akivaizdu, kad tai įvyko prieš tai. Ar tai buvo tada, kai ji mėgino nuskristi ir pastebėjo, kad nebegali pakilti? Ne, tą akimirką ji tik susivokė, kad prarado savikontrolę.

MUSĖ SAVĘS IŠ VISO NIEKADA NEKONTROLIAVO!

Tą akimirką, kai iki jos atsklido nektaro aromatas, augalas jau kontroliavo musę. Tai plėšrūniška prigimtis, ir musę neturėjo kito pasirinkimo, kaip tik paklusti igimties instinktams. O saracėnija iš prigimties tokia išradinga, kad ji net nepraranda masalo.

„Tačiau mes, žmonės, esame protingi sutvėrimai ir galime laisvai pasirinkti. Mes galėtume pergudrauti augalą. Galėtume laižyti nektarą ir pasišalinti, kol dar nebūtų per vėlu.“

Bijau, kad nepastebite kai kurių labai svarbių alkoholizmo ir vabzdžiais mintančio augalo skirtumų. Alkoholio spąstai nedvelkia jokių nektaru. Alkoholis yra stiprus nuodas. Alkoholio apgauti nepavyks. Priešingai:

ALKOHOLIS APGAUDINĖJA JUS!

„Tačiau nėra abejonių, kad saikingai vartojamas alkoholis turi daug privalumų.“

Sakyčiau, yra daug abejonių. Tačiau nesupainiokime klausimų, aiškindamiesi reikalus ne iš eilės. Mes lyginame žmogų, geriantį alkoholį, su muse, papuolusia į saracėniją. Alkoholio spąstai yra paspėsti taip, kad įkalintų žmones, ir 90% suaugusiųjų geria alkoholį. Tai yra faktas, todėl nešvaistykime laiko dėl jo ginčydamiesi. Spąstai sukonstruoti taip, kad įkalintų žmones visam gyvenimui, nes verčia patikėti, kad jie patys nusprendžia gerti ir kad jie kontroliuoja padėtį. Galų gale, kodėl kuris nors geriantysis norėtų mesti, jei mėgaujasi gėrimu ir tai nesudaro jam jokių problemų? Bet kai jie pasiekia tą stadiją, kurioje praranda automobilį, darbą, šeimą ir namus – kai jau akivaizdžiai aišku, kad alkoholis griauja jų gyvenimą – kodėl net ir tokiu metu, kai jie turėtų labiausiai norėti mažinti išgeriamą kiekį ar liautis gėrę visai, jie neugdo savo valios ir to nemeta?

„Nes per daug vėlai sugalvojo atsigręžti?“

Ne, bėda kita. Per vieną naktį jie negalėjo taip akivaizdžiai prarasti sugebėjimo save kontroliuoti. Visiškai aišku, kad jie kovojo nesėkmei pasmerktą mūšių metų metus: aišku visiems, išskyrus pačius geriančiuosius. Argi ne tai būdinga visai narkotinei priklausomybei, ar tai būtų nikotinas, heroinas ar dar kas nors kita? Tokia visų narkotikų prigimtis: kuo labiau jie jus nutempia žemyn, tuo aiškiau pastebimas jų poreikis. Kuo didesnis atrodo šis poreikis, tuo labiau jums reikia stengtis jį apginti teisinantis – sau ir visiems kitiems, kad kontroliuojate situaciją. Bet kam taip reikėtų elgtis, jei iš tiesų viską kontroliuotumėte? Jūs nepraradote gebėjimo kontroliuoti:

JŪS NIEKADA SAVĘS IR NEKONTROLIAVOTE!

Mes įvardijome alkoholiką kaip geriantįjį, kuris prarado savikontrolę. Dabar pakoreguokime apibrėžimą į tokį:

ALKOHOLIKAS – GERIANTIS ŽMOGUS, SUVOKIANTIS, KAD NEGALI SAVĘS KONTROLIUOTI

Galbūt jūs dar nesate įsitikinęs, kad niekada savęs nekontroliavote. Jeigu taip, nenusiminkite, mes imsime šio reikalo tolesniame skyriuje. Tačiau ar tokia idėja taip sunku pripažinti? Galų gale juk nepraėjo milijonas metų nuo to laiko, kai negeriantys ir nerūkantys suaugę vyrai buvo daug kur laikomi keisti ir nedraugiški. Galbūt mes nebuvo tokie nemandagūs, kad iš tiesų juos išvadintume bailiais ir silpnuoliais, tačiau dažniausiai būtent tokiais jie buvo laikomi. Tačiau per keletą pastarųjų dešimtmečių požiūris į rūkymą visiškai pasikeitė. Didžioji dalis rūkalių patys žvelgia į jį kaip į asocialų elgesį, ir šioje planetoje jums nepavyktų rasti tokių tėvų, kurie nesipriešintų minčiai, kad jų vaikai ar anūkai taps priklausomi nuo cigarečių. Net

rūkaliai atvirai atkalbinėja savo vaikus nuo rūkymo. Ar tai nereiškia, jog kiekvienas iš tų rūkančių tėvų svajoja, kad geriau jau patys niekada nebūtų pradėję rūkyti? Ar iš to negalima daryti išvados: jie rūko ne dėl to, kad patys taip nusprendė, bet kad įkliuvo į spąstus?

Kol rūkymas nebuvo tapęs visiškai asocialus, gydytojas mano draugui pasakė, kad jeigu pastarasis nemes rūkyti, tai netrukus mirs. Jis atvirai prisipažino, kad pavydi mums, rūkantiesiems, o mes slapta jo gailėjomės. Dabar padėtis visiškai pasikeitė. Niekas nepavydi rūkaliui, ir nors daugelis rūkalių su tuo nesutiks, tačiau visi žinome, jog tikroji priežastis, dėl kurios suaugusieji ir toliau rūko, yra ta, kad jiems nepavyko mesti, arba jie tiki, kad nerūkydami negalės mėgautis gyvenimu ar susidoroti su įtampa. Ar pamačius paauglį, rūkantį pirmąsias cigaretes, jūsų reakcija būna: stenkis ir toliau, sūneli, tai tau suteiks daugybę metų malonumo, ar vis dėlto: tu, nelaimingas mulki, jei tik žinotum, į ką veliesi! Ar toks paauglys neatrodo panašus į musę, tūpiančią ant saracėnijos?

Koks, jūsų manymu, buvo realistiškesnis rūkymo suvokimas: holivudiškasis, vyravęs prieš keletą metų, ar dabartinis, jog tai yra bjaurus, šlykštus ir nesveikas užsiėmimas? Ar per daug noriu, kai prašau jus patikėti, kad paaugliai, eksperimentuodami ir gerdami savo pirmuosius alkoholinius gėrimus, nekontroliuoja savęs labiau, nei musė tūpanti ant saracėnijos? Nors akimirka sutikite, kad tokia yra tikroji situacija. Jeigu taip, mūsų alkoholiko apibrėžimas, kad tai yra „geriantis žmogus, suvokęs, kad negali savęs kontroliuoti“ parodo alkoholiką visiškai kitoje šviesoje!

Visų pirma, tai reiškia, kad jūs jau šiek tiek lenkiate visus tuos saikingai geriančiuosius, kuriems taip pavydi alkoholikai. Galų gale dauguma tų saikingai išgeriančiųjų net nesuvokia, kad turi problemą. Todėl jų šansai su ja susidoroti yra lygūs nuliui – žmonės nesiima kovoti su problemomis, kol nesuvokia, jog jos egzistuoja. O jei jie ir įtars, kad turi bėdų, jie praras net mėgavimosi iliuziją.

Jie dar praleis daugybę metų, laikydami save saikingai išgeriančiais, o ir kiti juos tokiais laikys. Ne tik AA ar jūsų gydytojas negali pasakyti, ar jūs alkoholikas, ar ne. Dalis bet kurio priklausomybę sukeliančio narkotiko išradingumo – apkvailinti jus, kad patikėtumėte, jog gyvenimas be jo jau nebebus toks malonus ir/ar kad jūs būsite mažiau pajėgus įveikti stresą. Štai kodėl net tada, kai įtariame, jog galbūt turime problemą, sutelkiame visą išmoningumą ieškodami pasiteisinimų ir siekdami save įtikinti, kad tikrai save kontroliuojame. Kitas etapas – suvokti, kad problema iš tiesų egzistuoja, tačiau ji nėra tokia rimta, kad reikėtų ją šalinti. Dar kitas etapas – suvokti, kad problema pakankamai rimta ir reikėtų jos imtis, tačiau dabar nėra tam tinkamas laikas.

Žinoma, aš pasakoju jums tai, ką jau ir patys žinote. Visi geriantieji pereina šiuos etapus – pirma įtaria, o po to ir suvokia, kad turi bėdą, tada apsimetinėja, kad iš tiesų jos nėra: AA tai vadina „neigimu“! Iš tiesų visa tai yra nesąmonė – kaip galite apsimesti, kad problemos nėra, jei tam tikrą laikotarpį suvokiate, kad ji yra? Esmė ta, kad gali prireikti daugelio metų, kol nuspręsite, ar jūs iš tiesų alkoholikas. Aš noriu, jog suvoktumėte, kad jau padarėte milžinišką žingsnį pirmyn. Jūs, suvokęs, kad problema egzistuoja, ne tik lenkiate saikingai išgeriančiuosius, bet taip pat žengėte labai svarbų žingsnį pripažindamas šį faktą ir nuspręsdamas kažką daryti. Tai, kad skaitote šią knygą, tik patvirtina šį faktą.

„Kiekviena diena – tai pirmoji jūsų likusio gyvenimo diena.“ Tai nuvalkiota frazė, tačiau ji yra teisinga. Noriu, kad nuošalyje paliktumėte kaltinimus sau už viską, ką jums pridarė alkoholis, tegu tai lieka praeityje. Jūs nepiktnaudžiavote alkoholiu;

priešingai, tai jis jums piktnaudžiauo. Šiame etape niekas iš jūsų negali tikėtis daugiau nei stengiatės dabar, net jūs pats, todėl susitelkime į sėkmę.

Aš jau minėjau, kad nekenčiu žodžio „alkoholikas“ ir automatiškai klijuojamos etiketės. Nors aš ir toliau jį vartosiu, taip elgsiuos grynai tik dėl to, kad būtų galima tiksliau vieniems kitus suprasti. Leiskite pabrėžti, kad aš nekenčiu paties žodžio, o ne žmonių, kuriuos taip vadina. Aš nematau nieko gėdingo žmogui, kuris vadinamas alkoholiku. Galbūt kiti žmonės žvelgia kitaip, tačiau velniai jų nematė! Šiame etape man rūpi tik tiek, kad jūs atsikratytumėte gėdos jausmo prieš save patį. Neabejoju, kad jums, kaip ir man, gėrimas pridarė daug nepatogumų, kurių gėdijatės. Galbūt jūs dar labiau gėdijatės to, kas liko nepadaryta, galbūt net to, kad nesugebėjote pats išspręsti šios problemos. Galbūt šiame etape jums bus sunku pripažinti, bet neturite priežasčių jaustis kaltesnis už mus, kad ją suviliojo nektaras. Primenu: trečias nurodymas buvo pradėti skaityti džiugiai nusiteikus. Tai esminė gydymo dalis, o jei niekinate save, jums nepavyks nusiteikti džiugiai. Galbūt įtariate, kad prašau atleisti sau visas nuodėmes, nes noriu padidinti savo sėkmės rodiklius. Jei manyčiau, kad tai jums padės, tai taip ir padaryčiau. Laimė, man nėra jokio reikalo tą daryti. Tuo metu, kai būsite perskaitę visą knygą, jūs suvoksite, kad tikrasis šių nuodėmių kaltininkas buvote ne jūs, o alkoholis, ir kad buvote auka, o ne nusikaltėlis. Labiausiai džiuginantis dalykas yra tas, kad naudodamiesi „Lengvu būdu“ atsikratysite ne tik šios problemos, bet ir kaltės jausmo ir atgausite savigarbą. Kai tą padarysite, vėliau sulauksite ir kitų pagarbos. Norėčiau apibrėžti dar porą terminų, kuriuos vartosiu, tačiau ne dėl to, kad neturėčiau žodyno, o dėl to, kad visuomenė visiškai neišprususi apie alkoholizmą ir žalingus potraukius. Skirtingi žodynai pateikia skirtingus ir dažnai klaidinančius apibrėžimus. Pateikiu šiuos apibrėžimus grynai dėl to, kad kalbėdami tiksliau suprastume vieni kitus ar bent jau suprastumėte, ką turiu omenyje juos vartodamas:

SVEIKSTANTIS ALKOHOLIKAS: asmuo, kuris ketina daugiau niekada nebegersti alkoholio.

BUVĘS ALKOHOLIKAS: asmuo, kuris sirgo alkoholizmu, o dabar yra visiškai sveikas.

Buvusio alkoholiko apibrėžimo pateikimas dar nereiškia, kad tikiuosi, jog jau patikėjote paprasto ir lengvo būdo juo tapti egzistavimu. Man greičiausia reikės dar daug nuveikti, norint jus tuo įtikinti.

Tikroji analogijos su vabzdžiais mintančiu augalu paskirtis – paprasčiausiai parodyti, kaip musė apsigauja, jog ji viską visiškai kontroliuoja, o iš tikrųjų yra priešingai, ir atskleisti, kad narkotikų padariniai yra tokie patys. Musės problema yra fizinė ir jai nėra šansų išsigelbėti. Alkoholio gėrimo padariniai taip pat yra fiziniai, bet, jūsų laimė, spręsti šią problemą padeda protas, o vaduotis iš alkoholio spąstų niekada nebūna per vėlu. Tai net labai lengva, kai tik sužinote, kaip tą daryti! Dar prašau įsidėmėti, kad vaduotis:

NIEKADA NEBŪNA PER ANKSTI!

Dabar palankus metas apsvarstyti kitų, medicinos profesijos žinovų, teikiamą patarimą ir iš arčiau pažvelgti į:

KALĖJIMĄ



5. Kalėjimas

Isivaizduokite, kad jūs – grafas Montekristas, jau 25 metus kalite drėgname požemyje, o grafienė nerimauja dėl jūsų sveikatos, todėl prikalbino gydytoją jus apžiūrėti. Tarkime, jis jums pasako:

„Klausykite, čia siaubingai drėgna, yra didelė tikimybė, kad susirgsite plaučių uždegimu, be to, jūs per mažai maitinatės. Elgiatės labai neapdairiai. Ar bent nutukiate, kokį siaubą keliate savo šeimai? Kodėl negalite pabūti šaunus vyrukas ir išeiti iš čia visiems laikams? Jei išeiti visiems laikams nenorite, tai bent jau pamėginkite čia leisti mažiau laiko.“

Toks patarimas jums pasirodytų ne tik perdėtai globėjiškas, tačiau ir patį gydytoją laikytumėte visišku idiotu, ir neabejoju, kad tai jam išrėžtumėte tiesiai į akis.

Gydytojas elgiasi perdėtai globėjiškai ir vienodai kvailai tada, kai smarkiai geriančiam žmogui kalba, jog šis nesulauks penkiasdešimtys, jei nesiliaus gerti ar bent jau nemažins alkoholio vartojimo. Galbūt ginčysitės, jog toks patarimas nei persūdytas, nei kvailas; priešingai – jis labai geras. Perdėtas globėjiškumas tas, kad gydytojas žino, jog pacientas puikiai suvokia tiek gėrimo pasekmes, tiek būtinybę spręsti problemą. Iš karčios patirties gydytojas taip pat žino, jog į patarimą, kad ir koks protingas jis būtų, greičiausiai bus neatsižvelgta. Žvelgiant iš tokio taško, atrodo, kad pacientas yra neįtikėtinai kvailas.

Tačiau iš tikrųjų nei gydytojas, nei pacientas nėra kvaili. Iš tiesų tėra vienas tikras kaltininkas. Ne, tai ne alkoholis, o neišmanymas, kuriuo šis apsuptas. Tai klaidingas požiūris, kad mes geriame, nes patys taip nusprendžiame. Jei geriantieji, rūkantieji ar priklausantieji nuo dar ko nors vartoja atitinkamus narkotikus, nes apsisprendžia patys, tai kodėl jiems būna taip sunku mesti ar mažinti vartojimą? Jei jau nusprendžiate ką nors daryti, tai, pagal šią logiką, taip pat privalote turėti ir galimybę nuspręsti ko nors nedaryti arba daryti tai rečiau.

Jei alkoholikas mėgina susilaikyti arba gerti mažiau, bet nesugeba, vadinasi, jis, be jokios abejonės, yra įkalintas lyg grafas Montekristas požemyje. Priežastis, kodėl mes negalime to aiškiai suvokti, yra paplitęs klaidingas įsitikinimas, kad žmonės patys apsisprendžia gerti, todėl atrodo, kad alkoholikas vienu metu yra ir kalinys, ir kalėjimo prižiūrėtojas. Tai netiesa! Jis yra nelaiminga auka, įviliota į pačius klastingiausius spąstus, kuriuos paspendė žmogus kartu su gamta: NARKOTIKŲ SPĄSTUS. Jis taip patikimai įkalintas, lyg būtų užrakintas plieniniame aptvare. Galbūt jums atrodo, kad mano argumentas yra suktas. Galų gale juk milijonai žmonių sugebėjo mesti gerti ir/ar rūkyti, ir aš negaliu paneigti šio visiems žinomo fakto. Šie žmonės su džiaugsmu jums teigs, kad tai gali būti nelengva, bet jei įdėsite truputį valios pastangų ir disciplinos, tai ir jums gali pasisekti. Tą patį jums sakys giminės, draugai ir gydytojas.

Dar vienas visų pripažintas klaidingas įsitikinimas: kad pavyktų kontroliuoti alkoholio kiekį arba visai negerti, reikia valios pastangų. Šis nuomonė taip išsišaknijusi, kad jums turbūt bus labai sunku patikėti, jog valios pastangos su tuo neturi nieko bendra. Mane patį tai statė į labai keblią padėtį. Dauguma mano draugų ir kolegų, kuriuos lačiau silpnos valios žmonėmis, galėjo kontroliuoti gėrimą ar visiškai liautis gerti. O kodėl aš negalėjau? Iš kitų savo gyvenimo sričių patirties žinojau, kad esu stiprios valios asmuo. Šiuo atžvilgiu man pasisekė būti geroje kompanijoje. Nueikite į AA susitikimą ir greitai pastebėsite, kad dauguma jo dalyvių yra iškilūs ir sėkmės lydimi žmonės, na, bent jau tokie buvo, kol alkoholis neperėmė jų savo žinion. Turbūt tai viena priežasčių, dėl ko AA tiki, jog alkoholikai iš prigimties turi fizinių ir protinių trūkumų.

Vėliau aš paaiškinsiu, kodėl valios pastangos jums nepadės labiau, nei padėtų musei kapstytis iš saracėnijos. Tačiau musė, jei suprastų, kaip veikia spąstai, galėtų išsivaduoti, kol dar nebūtų per vėlu. Net jei valios pastangos ir padėtų, ar tai iš tiesų kažką keistų? Tarkime, mūsų nesugebėjimas valdyti potraukį *yra* susijęs su valios trūkumu. Kokia prasmė siūlyti pasitelkti tai, ko mes neturime? Nors toks pasiūlymas turėtų suteikti mums vilties, tačiau jis yra blogesnis už bevertį. Kodėl mes nekritikuojame „ekspertų“, teikiančių mums tokius patarimus? Nes ir patys tikime, kad sprendimas slypi valios pastangose. Mums jau ir taip trūksta savigarbos, ir nebus nė kiek lengviau, jei kiti žmonės, o tuo labiau mes patys, laikysime save skystablauzdžiais.

Ar kada mėginote liautis gerti, sudarydamas visų gėrimo minusų sąrašą? Tai atrodo logiškas būdas ir jis dažnai rekomenduojamas, tačiau, kaip netrukus pastebėsite, pasiūlymai, bendrai teikiami visuomenės, taip pat ir vadinamųjų ekspertų, siekiant padėti atsikratyti alkoholio, iš tiesų viską tik apsunkina. Sąrašė yra nurodyti tokie ir panašūs dalykai:

1. Daug geriančio žmogaus vidutinė gyvenimo trukmė yra 20 metų trumpesnė nei negeriančio.
2. Vidutiniškai geriantis žmogus per gyvenimą alkoholiui išleidžia 100 000 svarų sterlingų.
3. Alkoholis naikina smegenų ląsteles.
4. Alkoholis yra viena iš impotencijos priežasčių.

Daugiau nebetėsiu, nes dar pagalvosite, kad pasitelkiau šoko terapiją. Niekas negalėtų būti klaidingiau. Mintis, kurią noriu perteikti, – toks sąrašas viską tik apsunkina. Galbūt keletą dienų jis gali padėti atsispirti pagundai, ir aš neneigiu, kad kai kurie „sveikstantys alkoholikai“ sugeba „išlikti sausi“ pasitelkdami tokias metodikas. Tačiau jiems pavyksta nepaisant jų, o ne dėl jų.

Argumentacija sudaryti sąrašą yra tokia, kad vos pajusite pagundą, jį išsitraukiate, perskaitote ir pagalvojate: „Nebūk kvailas!“ Tai padeda išsklaidyti pagundą. Tačiau tik laikinai. Jūs pasikliaujate valios pastangomis, ir galiausiai ateis diena, kai taip aktyviai nebesipriešinsite. Jūs susigundysite ir pagalvosite: „Velniop tą sąrašą – MAN REIKIA IŠGERTI!“ Jūs išsitraukiate sąrašą, tačiau ne tam, kad jį perskaitytumėte, o tam, kad suplėšytumėte į skutelius.

Kodėl tai nepadedą? Dėl tos pačios priežasties, kad gydytojo patarimas yra blogesnis už bevertį: nes mes negeriamo dėl tų priežasčių, dėl kurių turėtume negerti! Toks patarimas gali nuteikti mus *norėti* išsikapanoti iš savo bėdos, bet *nepadedą* to padaryti. Vienintelis tikras kelias – pašalinti priežastis, dėl kurių mes geriame arba išgeriame per daug. Iš tiesų, visos metimo priežastys tik apsunkina užduotį. Kai kuriems žmonėms būna sunku suvokti šią mintį. Tačiau ar faktai apie nutukimo pavojų panaikina potraukį valgyti? Žinoma, ne! Tai uždraustojo vaisiaus sindromas: jie tik padaro maistą dešimt kartų vertingesnį nei jis buvo prieš tai. Kuo labiau susitelkiate į siaubingus alkoholio gėrimo trūkumus, tuo stipriau kita jūsų proto dalis teigs:

„Tikriausiai alkoholis suteikia didžiulį malonumą ir duoda daug naudos, nes kitaip aš jo negerčiau ir likusieji 90% žmonių taip pat to nedarytų.“

O jei pasiektumėte tą stadiją, kai daugiau nebegalėtumėte savęs apgaudinėti, kad jis suteikia jums malonumo ar yra ramstis:

„Turbūt ši velnio sėkla giliai iššaknijo manyje, kitu atveju galėčiau liautis gėręs ir kiti chroniškai alkoholikai galėtų padaryti tą patį.“

Kuo labiau susitelkiate į priežastis, dėl kurių turėtumėte negerti, tuo liūdnescis ir kažko netekęs jaučiatės tais periodais, kai negeriate (uždraustojo vaisiaus sindromas), ir tuo kvailiau jausitės gerdamas (kaltės kompleksas).

Tačiau tikroji priežastis, kodėl sutelkus dėmesį į gėrimo blogybes sunkiau pavyksta kontroliuoti save, yra ta, kad jūs sutelkiate visas savo pastangas į problemą, lyg joje pačioje būtų ir atsakymas. Pritarti šiai minčiai taip pat gali būti sunku, tačiau labai svarbu, kad suvoktumėte ją nuo pat pradžių. Sugrįžkime prie grafo. Tarkime, kad jis atkreipė dėmesį į gydytojo patarimus ir visą laiką, kai nemiega, mąsto, koks apgailėtinas yra gyvenimas kalėjime. Ar tai padės jam išsivaduoti? Žinoma, ne! Tai gali padidinti jo troškimą vaduotis, tačiau juk troškimas jau ir taip buvo. Viskas, ko jam reikia, – susitelkti į tai, *kaip* jis ketina išsivaduoti, ir kiekviena akimirka, kai jis koncentruojasi į *kodėl*, sutrukdo jam tą padaryti, o tai tik dar labiau apsunkina pasiekti tikslą.

Grafo situacija gana aiški. O kodėl tą patį taip sunku išvelgti mąstant apie gėrimo problemą? Dėl iliuzijos, kai atrodo, kad geriantysis tuo pat metu yra ir kalinys, ir kalėjimo prižiūrėtojas. Kalinys – tai ta mūsų proto dalis, kuri ieško būdų, kaip išeiti iš kalėjimo. Kalėjimo prižiūrėtojas – tai ta proto dalis, kuri neleidžia to padaryti. Kadangi tai yra vienu ir tų pačių smegenų dalys, mes tikime, jog, sutelkus pastangas į kalėjimo blogybes, kalėjimo prižiūrėtojas pasigailės ir paleis į laisvę.

Jei ši mintis jums atrodo miglota, nenusiminkite. Jei jau būtumėte radęs išeitį, tai neskaitytumėte šios knygos. Mes abu žinome, kad pasaulyje yra milijonai kitų žmonių, turinčių tą pačią bėdą. Žmonių, primygtinai norinčių riboti vartojimą, bet pastebinčių, kad negali to padaryti. Priimkime šį neginčijamą faktą, kad kol jūs nerasite sprendimo, tol būsite visiškai įkalintas kaip ir grafas Montekristas. Ar grafui reikia, kad kas nors jam pasakotų, koks apgailėtinas gyvenimas kalėjime? Ar žmogui, netekusiui darbo, namų ir šeimos, dar reikia sudarinėti kažkokį sąrašą? Jis jau prarado visą savigarbą, ir jam mažiausiai norisi kartoti sau, koks kvailas ar silpnavalis jis yra. Kai gydytojas beria druską ant žaizdos, pasakodamas žinomus dalykus, tai nepadedą nė per nago juodymą.

Apibendrinsiu šio skyriaus tris svarbiausias mintis:

1. Vienintelis būdas – pašalinti priežastis, kurios trukdo mums riboti alkoholio vartojimą. Kokios tos priežastys? Pirmiausia – manymas, kad mums alkoholis yra būtinas bendraujant su žmonėmis ir/ar susidorojant su gyvenimo įtampa ir nuovargiu. Galbūt tikite, kad šie faktoriai yra nepaneigiami, todėl jie *negali būti* pašalinti? Tą mes dar pamatysime. Prisiminkite, kad svarbiausia būti nusiteikus naujoms idėjoms. Tačiau jei tikite, kad tų aplinkybių negalima pašalinti, tuomet lengva suprasti, kodėl žmonėms būna taip sunku gerti mažiau ar liautis visiškai.

2. Pripažinkite paprastą ir neginčijamą faktą, kad jei jau bandėte mažinti ar visai liautis gerti, bet jums nepavyko, tai esate įkalintas kaip ir grafas Montekristas.

3. Žmogui, pasiekusiam dugną, mažiausiai reikia kitų žmonių ar savo paties priminimų, koks jis kvailas ir silpnavalis. Tai tik dar labiau apsunkina reikalą.

Todėl visas neigiamas mintis palikime nuošalyje! Jei jaučiatės kvailas, silpnas ir stokojantis savigarbos, tučtuojau nustokite save kritikavęs. Ne jūs čia kaltas. Jūsų negalima kaltinti labiau nei ko nors iš tų 90% kalinių, labiau nei musės, kad ji vadovaujasi įgimtais instinktais. Ir atminkite, kad jei jau esate dugne, tai yra tik viena kryptis, kuria galima keliauti. Viskas, ko reikėjo grafui Montekristui, kad galėtų kartą ir visiems laikams išsivaduoti iš savo bėdos, – rakto nuo kalėjimo. Jūs jau laikote raktą nuo savo kalėjimo. Laikykitės nurodymų, baikite skaityti visą knygą ir įgysite neatidėliotiną ir nuolatinę laisvę. Nors alkoholis yra chemikalas ir sukelia fizinių padarinių, tačiau rasti išeitį galima tik vadovaujantis protu:

„LENGVAS BŪDAS“ YRA TAS RAKTAS!

Beje, ar esate girdėjęs apie naujausią narkotiką? Jis vadinasi:

DŽIUGESYS



6. Džiugesys

Tegu pavadinimas jūsų neapkvailina. Tai galingas nuodas, kuris ženkiai sutrumpins jūsų gyvenimą. Prie jo labai greitai priprantama, jis susilpnins jūsų imuninę sistemą ir pablogins jūsų koncentraciją. Jis palaipsniui naikins jūsų nervų sistemą, pasitikėjimą savimi, drąsą ir gebėjimą atsipalaiduoti. Tarp kitko, jo skonis bjaurus, ir per visą gyvenimą jis jums kainuos apie 100 000 svarų sterlingų. Ką gero jis suteikia? **VISIŠKAI NIEKO!**

Privalumų ne per daugiausia, ar ne? Ar pavadinimas nėra gerokai klaidinantis? Ne labiau nei „ekstazi“⁹. Tačiau gamintojams būtų daug sunkiau parduoti „džiugesį“, jei jį pavadintų „kančia“. Galvojate, aš sugebėčiau jus įtikinti išmėginti „džiugesį“? Jei pamėgintumėte, kaip manote, ar taptumėte nuo jo priklausomas? Jei dvejojate, dar kartą perskaitykite narkotiko aprašymą. Įsivaizduokite, kad tapote priklausomas ir kad viskas, ko reikia norint atprasti, – nustoti jį vartoti, o be to, nebūtų jokių skausmingų atpratimo simptomų. Kaip manote, ar liautumėtės? Galvojate, „džiugesys“ taps madingas?

Jis jau tapo. Iš tiesų 90% protingos, civilizuotos vakarietiškos visuomenės yra užkibusi ir neišsivaizduoja gyvenimo be jo. Be abejonės, jūs jau padarėte išvadą, kad narkotikas, kurį turiu omenyje, yra senas mūsų draugas – alkoholis.

Galbūt manote, kad pateiktas alkoholio aprašymas nelabai tikslus? Ką gi, panagrinėkime jį papunkčiui. Kai kieno nors paklausiate „Kuo nuodysies?“ (t. y. „Ką gersi?“), tai nėra tik paprasčiausias posakis. Alkoholis yra labai stiprus nuodas. Išgertas sąlyginai nedidelis gryno alkoholio kiekis gali nužudyti žmogų. Tiesą sakant, jūs tą jau darote: lėtai, bet ryžtingai.

Ar tai susilpnins jūsų imuninę sistemą, pablogins koncentraciją ir palaipsniui naikins jūsų nervų sistemą? Jei tuo abejojate, tai nepritarkite mano žodžiams be įrodymų, pasikonsultuokite su savo gydytoju. Iš jo nebus daug naudos norint pašalinti jūsiškę problemą, bet jis daug geresnis ekspertas už mane, aiškinant, kaip alkoholis fiziškai jus naikina.

Ar jo skonis bjaurus? Paragaukite mažytį gryno alkoholio lašelį. Kaip manote, kodėl mes niekada negeriname jo nepraskiesto?

Ar jis iš tiesų kainuos apie 100 000 svarų sterlingų? Nežinau. Tai tik nustatytas vidurkis. Galite pats paskaičiuoti, jei manote, kad tai padės.

Ar prie jo labai greitai priprantama? Ar prie heroino labai greitai priprantama? Kiek pažįstate žmonių, tapusių priklausomais nuo heroino? Devyni iš dešimties jūsų pažįstamų žmonių, įskaitant ir jus pačius, yra priklausomi nuo alkoholio.

⁹ Ekstazi – nervų sistemą stimuliuojantis narkotikas (*vert. pastaba*).

„Tačiau, be jokios abejonės, didžioji jų dalis alkoholį geria paprasčiausiai dėl to, kad mėgaujasi gėrimu.“

Tikrai? O galbūt jie tik musės saracėnijoje?

„Tai negi alkoholio gėrimas neturi jokių privalumų?“

Leiskite paaiškinti. Aš nenoriu pasakyti, kad trūkumai nusveria privalumus. Turiu omeny tai, kad alkoholis neturi visiškai jokių privalumų. Čia aš turiu jus perspėti. Kova prieš „smegenų plovimą“ reikalauja, kad įrodyčiau jums, jog šis teiginys yra teisingas. Iš tiesų tai yra labai džiugi žinia, tačiau šią akimirką jūsų požiūris dar gali būti kitoks.

Leiskite išdėstyti smulkiau. Būti alkoholiku pakankamai sunku, tačiau jūs bent jau manėte, kad už tai gaunate kažkokią kompensaciją. Dabar, dar neišlaisvinęs jūsų iš kalėjimo, ketinu išsklaidyti iliuziją, kad vartodami alkoholį igyjate privalumų. Šie iliuziniai privalumai turi atrodyti gana vertingi; galų gale juk jais grindžiate poreikį išgerti. Galite jaustis taip, lyg stumčiau jus nuo šuolių į vandenį lentos, prieš išmokydamas plaukti.

Tai etapas, kuriame gali apnikti panika. Kai kurie žmonės iš baimės nustoja skaityti knygą. Ar pastebėjote, kad iki tol, kol alkoholis sunaikina žmones (fiziškai, protiškaici ir finansiškai), jie nejaučia noro gerti mažiau, nekalbant apie visišką negėrimą? Taigi jie to ir nedaro. Tik tuo metu, kai pasiekia dugną, kai netenka šeimos ir draugų palaikymo, jie užsineria riboti gėrimą. Deja, kartu tai būna laikas, kai jie mažiausiai turi vilties tai padaryti, ir jiems atrodo, kad būtent dabar labiausiai reikia to, ką laiko vieninteliu likusiu draugu ar ramsčiu.

Tai viena iš klastingų alkoholio spąstų gudrybių. Spąstai tokie, kad liktumėte juose, kol būsite pražudytas. Prašau, nesuklupkite ties šiuo triuku. Žinokite, kad visiškai neturite ko prarasti, o įgyti galite tiek daug. Nėra reikalo būti liūdnam ar prislėgtam. Iš tiesų juk nieko iš jūsų neatimu. Alkoholis jums niekada neteikė ryžto ar pasitikėjimo savimi; jums tik taip atrodė. Iš tikrųjų jis metų metus vos juntamai, palaipsniui naikino jūsų ryžtą ir pasitikėjimą.

Tai dar viena iš sumanių alkoholio spąstų gudrybių. Nuolydis į dugną veda taip palaipsniui, kad mes to net nepastebime. Tai lyg senėjimo procesas. Kiekvieną rytą skusdamiesi ar darydami makiažą matome tą patį veidą kaip ir vakar. Tik pažiūrėjus į prieš dešimt metų darytą fotografiją, senėjimo procesas tampa pastebimas. Tačiau net ir tada norime jį nuslėpti. Mes galvojame: „Velnius! Aš senstu.“ O sau sakome: „Ak! Ar aš neatrodau jaunas?“

Visiškai tas pat vyksta ir tunkant. Įsivaizduokite, kad atsigulate į lovą turėdamas gimnasto figūrą, o atsibundate atrodėdamas lyg Budos statula. Jūs nuskuostumėte (arba, tiksliau sakant, nukrypuotumėte) pas gydytoją apimtas panikos, stebėdamasis, kokia siaubinga liga jus užklupo. Įsivaizduokite, kad jis pasakytų: „Taip, tai labai rimta liga ir kartais net mirtina, bet, laimė, manau, mes nustatėme ją laiku ir visas, ko prireiks – nežymiai pakoreguoti savo mitybos įpročius.“ Jums taip palengvėtų, jog su malonumu laikytumėtės jo rekomendacijų. Turėkite omenyje, kad jus smarkiai šokiruotų ne tik figūros pakitimas, bet ir tai, kad nuėjote gulti būdamas sveikas it ridikas, o prabudote jausdamas nuovargį, tingumą ir dusulį. Kadangi kitimas vyksta palaipsniui ir kasdien atrodome ir jaučiamės visiškai taip pat kaip vakar, mes priimame

blogėjančią būklę kaip normalią. Mes į tai net nežiūrimė kaip į ligą, tuo labiau į rimtą ligą:

„Na, gal aš ir priangau keletą kilogramų, bet mano amžiaus žmonėms taip pasitaiko. Dieta ir truputis sporto viską sugrąžins atgal, tik luktėlėsiu, kol praeis atostogos. Taip, žinau, kad tą patį sakiau pernai ir užpernai, tačiau šimet aš nusiteikęs ryžtingai.“

Su alkoholiu vyksta visiškai tas pat. Jei turėčiau galimybę nukelti jus į tuos laikus, kol dar nebuvote papuolęs į spąstus, o dar geriau, jei galėčiau jus nukelti trejetą savačių į ateitį ir parodyti, kaip šauniai jausitės, jei laikysitės mano pasiūlymų, tai būtų viskas, ką man prireiktų padaryti. Aš turiu omeny ne tik tai, kad jūs puikiai jausitės fiziškai. Noriu pasakyti, kad daug stipresnis ir labiau pasitikintis savimi jausitės ir protišcai. Deja, to padaryti aš negaliu. Tačiau jūs galite! Jūs turite vaizduotę:

PASINAUDOKITE JA!

Tai nėra taip sunku. Juk taip paprasta suvokti, kas vyksta su tais, kurie tapo priklausomi nuo narkotikų. Įsivaizduokite narkomaną, negalintį gauti heroino. Įsivaizduokite jo paniką ir dėl jos kylantį šurpą, drebulius ir prakaitavimą. Įsivaizduokite visapusišką palengvėjimą, kai jis susismeigia adatą į veną ir šie simptomai prapuola. Ar žvelgtumėte į tą žmogų galvodamas: „Heroino leidimasis atrodo smagiai, pasitaikius progai reikės išmėginti“? Ar galvotumėte: „Kiek malonumo suteikia heroinas“? Ar prieitumėte prie prakaituoto tipo ir pasakytumėte: „Bičiuli, tau praverstų truputėlis heroino“? Ar jūs žinote, kad pats heroinas sukelia prakaitavimą ir drebulį? Nepriklausantys nuo heroino nepatiria tokių simptomų. Pašaliniam tai aišku, tačiau heroino narkomanai tiki, kad jie iš tiesų patiria tikrą euforiją. Ar manote, kad narkomanai iš tiesų mėgaujasi save badydami?

Negeriantiesiems sunku patikėti, kad kas nors sąmoningai bokalą po bokalo nuodų supila sau į gerklę, tada juos išvemia ir nebepastovi ant kojų. Tada nelaimėlis sako: „Kodėl aš geriu? Nes aš tuo mėgaujuosi, tai mane atpalaiduoja, dėl kompanijos.“

Manote, kad negeriantieji jais tiki? Kaip manote, kas samprotauja teisingai? Negeriantysis ar alkoholikas? Atverkite savo protą. Pasitarkite vaizduotę. Kai pamatysite, kad esate spąstuose, bus lengviau įsivaizduoti, koks nuostabus bus gyvenimas, kai iš jų išsivaduosite.

Aš nesistengiu jūsų nustumti nuo šuolių į vandenį lentos, kol nesate tam pasiruošęs. Prisiminkite, aš nurodžiau jums nemėginti mažinti ar visai nustoti gerti, kol nebūsate perskaite visos knygos. Aš net nemėginsiu jūsų stumti tada, kai būsite baigęs skaityti. Tuo metu jausitės lyg šuo, mėginantis atitrūkti nuo pavadžio, ir norėsite kuo greičiau tai padaryti, jūs galėsite laisvai pasirinkti. Turiu omeny ištrūkti į laisvę.

„Bet juk kuo mažiau žinai, tuo geriau miegi? Tarkime, jei esu spąstuose, tai ar ne geriau tikėti, kad alkoholis mane atpalaiduoja ir suteikia man drąsos bei pasitikėjimo?“

Jei kas nors pradeda sakinį žodžiais: „Nenoriu būti nepagarbus, bet...“, tai žinokite, kad jis tikrai pasakys kažką nepagarbaus. Kaip ir „mažiau žinai – geriau miegi“ yra banali frazė, kurią vartojame tada, kai ji visai netinka. Jei turite rimtų problemų ir visiškai nieko negalite pakeisti, tai, žinoma, geriau apie tai nieko nežinoti. Tačiau jei darbuotojas sistemingai iš jūsų vagia, ar nenorėtumėte to žinoti? Alkoholis

sistemiškai vagia jūsų pinigus, sveikatą, ryžtą ir pasitikėjimą savimi nuo pat tos akimirkos, kai papuolėte į spąstus. Jei visiškai nieko negalėtumėte pakeisti, tai, aišku, geriau būtų nieko apie tai nežinoti. Tačiau nuostabus dalykas yra tas, kad jūs ne tik galite kai ką pakeisti, jūs ir ketinate kai ką pakeisti!

Taip pat privalote suprasti, kad aš iš tiesų visiškai nieko iš jūsų neatimu. Alkoholis jums niekada neteikė jokių privalumų, jūs tik tuo tikėjote. Tačiau net ir tai nėra visiškai tiesa. Galbūt pastebėjote, kad nesakiau: „Ketinu pašalinti jūsų gėrimo priežastis.“ Aš sakiau: „Ketinu išsklaidyti iliuzinius pasiteisinimus, kuriais grindžiate gėrimą.“ Visi priklausantieji nuo narkotikų taip teisinasi. Jie jaučiasi apgailėtinais be narkotiko, tačiau nežino kodėl, todėl prisigalvoja pasiteisinimų, kuriais galėtų paaiškinti savo elgesį; tuomet jie neatrodo taip kvailai kitų žmonių ar savo pačių akyse.

Tiesą sakant, jums net nereikia prisigalvoti pasiteisinimų, jūs paprasčiausiai kartojate nuvalkiotus posakius, kuriuos girdite nuo gimimo. Klasikinis pavyzdys, kurį lengva paneigti – rūkalius, sakantis „Aš rūkau, nes mėgaujosi skoniu.“

Ar rūkaliai iš tiesų valgo cigaretes? Iš kur atsiranda skonis? Akivaizdu, jo nėra, tačiau mes tą girdime tiek daug kartų, kad ir rūkantieji, ir nerūkantieji tuo pradeda tikėti. Ar tikrai? Kai rūkalius artėja link spąstų dugno, jis sutinka, kad jo rūkymo priežastys iš tiesų tėra tik pasiteisinimai. Kai jam nepavyksta mažinti kiekio ar visai liautis rūkius, pasiteisinimai stebuklingai vėl pavirsta į priežastis. Tai kitas svarbus narkotinės priklausomybės aspektas, kurį turite suvokti: visi narkotikų „vartotojai“ linkę pasaldinti piliulę, žvelgdami į savo „pomėgį“ per rožinius akinius. Kalbėkime be užuolankų:

VISI PRIKLAUSANTIEJI NUO NARKOTIKŲ MELUOJA!

Ne tik kitiems žmonėms, bet ir sau. Ne dėl to, jog iš esmės būtų labai nedori žmonės. Tai savigny: „mažiau žinai – geriau miegi“ sindromo dalis. Ankstyvosiose stadijose, kai nėra noro riboti gėrimo, jie saldina piliulę. Kodėl jiems reikia taip elgtis, jei poreikio riboti gėrimą nėra? Nes visi narkomanai instinktyviai jaučia, kad yra kvailiai, tačiau viena iš alkoholio spąstų gudrybių – priversti jus pasitelkti visą savo išmonę, kad tik atitolintumėte tą dieną, kai imsitės problemos. Tą paaiškinsiu tinkamu laiku. Pasiekę chroniško vartotojo stadiją jie tiki, kad nebegali kovoti su šia problema, todėl neturi kito pasirinkimo, kaip tik pasaldinti piliulę.

Laimė, jūs galite valdyti ir valdysite potraukį gerti, tačiau jums reikia nustoti sau meluoti. Tai proto atvėrimo proceso dalis ir viena iš priežasčių, dėl ko gali būti sunku jį atverti. Mes turime sau meluoti, kad apgintume gėrimą. Bet kokiomis aplinkybėmis galite ir toliau meluoti kitiems žmonėms apie gėrimą, jei tik norite. Šiaip ar taip, greitai jums nebebus reikalo tai daryti. Priešingai, pastebėsite, jog sunku atsispirti norui apšviesti kitus geriančiuosius. Tačiau tai padės jums pradėti stebėti juos akyčiau ir atpažinti, kada jie saldina piliulę. Niekas jums nepadės kontroliuoti savęs labiau nei kitų geriančiųjų stebėjimas ir perpratimas.

Įsivaizduokite, jog vienoje lapo pusėje surašėte buvimo geriančiuoju trūkumų sąrašą, kitoje pusėje – privalumų sąrašą. Jei palapsniui galėčiau įrodyti, kad apie kiekvieną jų jūs galvojate klaidingai, ar norėtumėte liautis visai, ar tik gerti mažiau? Jei dvejojate prieš atsakydami, dar kartą perskaitykite apibrėžimą šio skyriaus pradžioje. Jei tik būtų galima pamatyti, kas tai yra iš tiesų, tai net didžiausias pasaulyje idiotas nevartotų to narkotiko.

Bet ar aš iš tiesų keliu mintį, kad alkoholis jums nepadeda atsipalaiduoti, kad jis nesuteikia jums ryžto ir pasitikėjimo savimi, kad jis nepadeda sumažinti nuobodulio ar streso? Ar aš iš tiesų teigiu, kad jis nemalšina troškulio ir nėra bet kokio bendravimo pagrindas?

Taip, būtent tai aš ir teigiu. Alkoholis sukelia keletą nemalonių ir nepageidaujamų padarinių. Pora jų sukuria iliuziją, kad jis suteikia tam tikrų privalumų, kai iš tiesų viskas yra atvirkščiai. Pirmas padarinys tas, kad alkoholis, užuot malšinęs troškulį, veikia būtent priešingai.

ALKOHOLIS ŠALINA VANDENĮ IŠ JŪSŲ ORGANIZMO!

Vėlgi, jei norite, galite pasitikslinti pasiteiraudamas savo gydytojo. Bet iš tiesų jums nereikia to daryti. Tikriausiai iki šiol jau esate girdėjęs šį teiginį daugybę kartų. Net jei ir negirdėjote, kaip ir kiekvienos iš iliuzijų, kurias jums padėsiu išsklaidyti, atveju, labai paprasta tą sau įrodyti. Net karščiausią dieną po energingos treniruotės jums retai kada reikės daugiau nei pusės litro vandens, kad numalšintumėte troškulį. Tad kodėl, išgėrę keletą bokalų alaus, jūs vis dar jaučiate troškulį? Turėkite omenyje, kad ir aluje, ir vyne yra daugiau nei 80% vandens. Jei jums atrodo, kad toks gėrimas trumpam malšina troškulį, taip yra būtent dėl vandens dalies. Alkoholio dalis, užuot malšinusi troškulį, tik jį sustiprina. Kodėl po audringo gėrimo jūs nubundate vidury nakties ir jaučiate, kad gerklė perdžiūvusi it Sachara? Jei alkoholis tikrai malšintų troškulį, tai tiek išgėrus troškulys jus turėtų kamuoti mažiausiai. Ir ką gi geriate, kai troškulys jus pažadina? Paprastą vandenį. Teisybė, kad po futbolo varžybų ar skvošo žaidimo alaus bokalas trumpam numalšins troškulį, tačiau tą padaro vanduo, o ne alkoholis.

Kitas nepageidaujamas alkoholio padarinys, sukuriantis iliuziją, kad kažką laimite, yra toks:

ALKOHOLIS JUS APSVAIGINA!

Tai padarinys, susijęs su geriančiuoju. Apsvaigimas yra laipsniškas proto slopinimo procesas, kol liekate be sąmonės arba, liaudiškai tariant, tampate girtas kaip maišas. Tikrąjį atsipalaidavimą patiriate, kai nejaučiate nerimo, rūpesčių, įtampos, streso ar skausmo. Neįmanoma jaustis iš tiesų atsipalaidavusiam, jei pasiekėte nesąmoningą būklę. Jei manote, kad apsvaigimas atpalaiduoja, tai turite manyti, jog atpalaiduoja ir nokautas. Taip visiškai vienodas efektas pasiekiamas daug greičiau ir lengvesniu būdu.

„Tačiau ar raminamieji, tokie kaip valiumas, veikia ne taip?“

Taip, jie veikia šitaip. Ir dėl to daugelis gydytojų šiais laikais nėra linkę jų skirti. Aš paaiškinsiu šį klausimą smulkiau, kai bus tam tinkamas laikas. Taip pat paaiškinsiu, kodėl gėrimas yra pagrindinis žmonių tarpusavio bendravimo griovėjas ir yra asocialiausias užsiėmimas, kokį tik įmanoma įsivaizduoti. Ir paaiškinsiu, kaip alkoholis sukelia nuobodulį ir įtampą ir kodėl jo savybė pašalinti varžymąsi yra vienas iš pagrindinių trūkumų.

Jei alkoholio apibrėžimas, kurį pateikiau šio skyriaus pradžioje, yra tikslus, tai sunku patikėti, jog šiame visuotinio švietimo amžiuje visų pirma apie 90% visuomenės

papuola į spąstus, nekalbant apie tai, kad juose ir išlieka. Tai tik pamąstymas. Mes esame neinformuoti žmonės, o šios knygos tikslas būtent toks – apšviesti jus.

Priėjome vieną esminį punktą klausimo narpliojimo kelyje. Akimirkai reikia stabtelėti ir leisti informacijai susigulėti. Jums pravers, jei prisiminsite vieną iš savo ankstyvojo gėrimo atvejų, kai išgėrėte per daug, tapote girtas ir jautėtės blogai. Tarkime, kad priežastis, dėl kurios išgėrėme tiek daug, yra ta, kad mes labai mėgavomės skoniu arba efektu, o gal abiem iš karto. Kitu atveju, kam mes būtume gėrę tiek daug? Bet jei atsigręžtume į tikruosius faktus, suprastume, kad nesimėgavome skoniu. O kai buvome jauni ir nerūpestingi, tai ir tokio efekto mums nereikėjo. Mes jautėmės labai blogai, nes susidėjo du alkoholio padariniai – jis sukėlė mums troškulį ir nuslopino pojūčius. Tik pagalvokite, koks originalus ir mirtinas šis sumanymas! Mes šokame, dėl to tampame ištroškę ir atsigeriame. Staigus gėrimo efektas – numalšinti mūsų troškulį. Mūsų smegenys taip apkvailinamos, kad patiki, jog net gėrimas, turintis savyje alkoholio, iš tiesų malšina troškulį. Tačiau veikdamas alkoholis iš tiesų jus troškina, todėl norite atsigerti dar. Tuo pat metu kita jūsų proto dalis teigia: „Minutėlę, jei išgersi per daug alkoholio, pasijusi labai blogai.“ Problema ta, kad pirmasis gėrimas ne tik padidino troškulį, bet ir pradėjo naikinti varžymąsi, taip pat ir susilaikymą, kad nebūtų išgerta per daug. Kiekvienas tolimesnis gėrimas tik pablogina situaciją. Palaipsniui vis labiau jaučiate troškulį, o jūsų baimė išgerti per daug palaipsniui sklaidosi.

Tai lyg virvės traukimas, dar tai vadinu šizofrenija, kuri kiekvienas geriantysis išgyvena visą savo, kaip geriančiojo, gyvenimą. Viena jūsų pusė sako: „Man reikia išgerti“, o kita pusė sako: „Bet tik nepadaugink!“ Reikalas tas, kad išgėręs nenumalšinate troškulio. Priešingai, savo organizme jūs sukuriate nepasotinamai ištroškusią mažą pabaisą, ir juo daugiau alkoholio jai duodate, tuo labiau ją kamuoja troškulys! Ne dėl alkoholikų genetinių defektų nurijus vos vieną lašą užsinorima dar vieno ir dar vieno, ir taip iki begalybės; taip alkoholis veikia visus gyvus organizmus, taip pat ir jus!

Kodėl šį efektą vadinu mažąja pabaisa, jei jis atneša pasauliui tiek daug vargo? Nes mažoji pabaisa nėra problema, ji tik troškulys ir gali būti numalšinta stikline vandens ar kitu skysčiu, iš tiesų malšinančiu troškulį. Problemos esmė net ne pats alkoholis. Tikrasis blogis yra Didžioji Pabaisa: įsitikinimas, kad gerdami alkoholį mes gauname tikros naudos, įsitikinimas, kad negalime mėgautis bendravimu su draugais ar suvaldyti streso be jo, ir įsitikinimas, kad kai kurie žmonės nesugeba valdyti savo potraukio. Pabaisa, kurianti šias iliuzijas, tai:

SMEGENŲ PLOVIMAS



7. Smegenų plovimas

Nuo pat gimimo akimirkos mūsų jaunas smegenis kasdien pasiekia informacija, kad alkoholis malšina troškulį; yra skanus; suteikia mums laimės; ramina nervus; skatina drąsą ir ryžtą; pašalina varžymąsi; mažina nuobodulį ir įtampą; slopina skausmą; padeda atsipalaiduoti; išlaisvina vaizduotę. Ir tuo pat metu jis privalomas, kad galėtume sėkmingai bendrauti. Ar kas yra girdėjęs apie vakarėlį be alkoholinių gėrimų? Tai beveik laikoma loginiu prieštaravimu. O pats efektyviausias smegenų plovimas iš visų, kai vaikai geria limonadą, o suaugusieji – alų, viskį ir vyną. Kai yra tiek privalumų, nereikia būti Šerlokui Holmsui, kad suprastume, kaip daugelis mūsų papuola į spąstus.

Maniškiamė Collinso žodyne-enciklopedijoje žodis „intoksikacija“ apibūdinamas taip:

„1. Apsvaigimas; 2. Perdėtas jaudulys.“

Atrodo, kad šie du apibrėžimai prieštarauja vienas kitam. Akivaizdu, kad „intoksikacija“ yra darinys iš žodžio „toksiškas“, tai reikštų nuodingas. Enciklopedinėje dalyje „džiugesys“ yra pateikiamas kaip alternatyvus „intoksikacijos“ apibrėžimas. Iš tiesų, jei alkoholis tikrai pasižymi viskuo, kas išvardyta šio skyriaus pradžioje, tuomet „džiugesys“ būtų tikslesnis ir tinkamesnis jo įvardijimas. Nors tai tas pats narkotikas, kurį aprašiau praėjusio skyriaus pradžioje. Tinkamas šio narkotiko pavadinimas turėtų būti

PRAŽŪTIS

Kuris apibūdinimas yra tikrasis? Tai ne tokio pobūdžio klausimas, kaip „ar butelis puspilnis, ar pustuštis“. Butelis pilnas. Klausimas štai koks: ar jis pilnas džiugesio, ar pražūtis? Nuo gimimo mums plovė smegenis, kad patikėtume, jog jame yra džiugesys. Kai buvau jaunas, smegenų plovimo pagrindas buvo alkoholinių gėrimų reklama ir Holivudas. Šiais laikais net nebereikia eiti į kiną, kad mums galėtų išplauti smegenis. Dabar galime sėdėti savo namuose ir žiūrėti į kalbančią dėžę. Kas kartą, kai žiūrite filmą, kuriame vyriškis nekantrauja gimdymo namų laukiamajame, atsiranda kas nors, kuris pasiūlo brendžio nuraminti nervus. Kai kūdikis gimsta, ta proga kuris nors pokšteli šampano butelį.

Praktiškai kiekviename matytame vesterne pusė veiksmo vyksta aludėje. Peršasi mintis, jog ištvermingieji Vakarų užkariautojai ketino praleisti savo gyvenimus gerdami

pigų viskį ir žaisdami pokerį. Smagaus vakaro sąvoka reikšdavo netekti sąmonės gatvės peštynėse arba žūti ginkluotame susirėmime.

Iš kitos pusės, ką daro šaunus magnatas, grįžęs namo po sunkios dienos žiurkių lenktynėse, *Dalaso* stiliaus dramose?

Jis eina tiesiai prie baro, išimeta porą gabalėlių ledo į prabangią krištolinę taure ir gausiai įsipila škotiško viskio.

Be abejo, nuo gimimo mus atakavo informacija apie tamsiąją gėrimo pusę. Na, tiesą sakant, neatakavo, bet tam tikrų požymių buvo. Turbūt esate matę televizijos reklamų, skatinančių stoti į teritorinę kariuomenę¹⁰. Vaizduojamas gražus, saulėje įdeges jaunuolis, tropiniuose vandenyse plaukiojantis banglente. Galbūt derėjo vaizduoti, kaip jis nušaunamas tiesiai į kaktą, bet tai nelabai tikėtina. Būtų taip pat nesąžininga tikėtis, kad alkoholio pramonininkai leis savo milijonus vaizduodami prasigėrusių valkatų gyvenimus. Geriau matyti sėkmingą verslininką ar žavų modelį, besimėgaujantį gėrimu. Berods ir mūsų vyriausybė apsimeta, kad nemato tamsiosios reikalo pusės. Tai nestebina pamąščius, kad iš alkoholio pardavimo valstybės biudžetas gauna didelę pajamų dalį.

Holivudas elgiasi be skrupulų sąžiningai. Iš tūkstančių matytų filmų pamenu du, kuriuose buvo perteikiama tamsioji alkoholio gėrimo pusė. Vienas yra gana nesenas: *Rožių ir vyno dienos* (*Days Of Wine And Roses*). Jeigu kažko nesupratote, tai turiu paaiškinti, kad mano amžiuje „gana nesenas“ yra bet kuris, sukurtas per paskutinius keturiasdešimt metų. Kitas filmas man labai įstrigo į atmintį. Žiūrėjau jį būdamas dešimties metų. Filmą vadinosi *Išsigimėlis* (*The Geek*). Pagrindinį vaidmenį atliko moterų širdžių kerėtojas Tyrone'as Poweris, o pats filmas buvo apie cirko gyvenimą. Būdamas vaikas, jis prisijungė prie cirko, kur šeimininkas jį supažindino su įvairiausiais gyvūnais. Vienas vos apšviestas narvas buvo ne ką didesnis už patį jo gyventoją. Jiems prisitartinus, urzgiantis padaras puolė prie grotų ir mėgino pagriebti berniuką. Tai buvo išsigimėlis: pusiau žmogus, pusiau žvėris. Iš tiesų tai buvo senas alkoholikas, nesiskutęs ir susivėlęs, kadaise buvęs vienas žymiausių tarptautinio cirko artistų. Jis suklupo prieš demoniškąją gėrimą ir susitaikė su pažeminimu vaidinant išsigimėlį, mat už darbą jam mokėjo alkoholiu. Ir cirko berniukas, ir aš pašiurpome. Kaip žmogus gali kristi taip žemai? Tuo metu maniau, kad tai klasikinis Holivudo persistengimo pavyzdys.

Kiekvienas, apmaudžiai puolęs į alkoholizmą, žino, kad neįmanoma pervertinti gelmių, į kurias nugrimztama. Tai buvo labai slegiantis ir stipriai mane paveikęs filmas. Deja, jis neapsaugojo manęs nuo spąstų. Nuo pat pradžių buvo aišku, kaip filmas baigsis. Nereikia sakyti, kad galų gale berniukas taip pat tapo įžymiu cirko artistu, taip pat papuolė į alkoholio spąstus ir pabaigoje iš tiesų maldavo cirko valdytojo leisti vaidinti išsigimėlį. Jam pasisėkė. Tuometinis vaidmens atlikėjas buvo puolęs taip žemai, kad nors ir puikiai tiko vaidmeniui, tačiau visai nebesiorientavo erdvėje ir nebegalėjo vaidinti. Tokie tad alkoholio gėrimo džiaugsmi.

Net filmai apie sausąją įstatymą pateikė visiškai priešingą tikrovės vaizdą. Ar bent viename filme mėginta atskleisti, kodėl visų pirma jo buvo griebtasi? Ar nėra akivaizdu, kad visuomenė matė dėl alkoholio kylančius vargus? Tačiau šiuose filmuose vaizduojama, kaip šis valdžios priimtas įstatymas visiems gadina gyvenimą. Toks jau nuostabus tas nuodas ir taip jo trokšta elitas, kad yra pasiryžęs sumokėti bet kokią

¹⁰ Teritorinė kariuomenė – britų kariuomenės dalis, kuri skiriasi nuo reguliariosios tuo, kad jos kariai yra profesionaliai apmokyti savanoriai. Mobilizacijos atveju jie jungiasi prie reguliariosios kariuomenės (*vert. pastaba*).

kainą, remti gangsterius, kurie pasiryžę žmogžudystėms, kad tik galėtų parūpinti nelegalaus alkoholio. Hemfris Bogartas ir kiti aktoriai tapo didvyriais vaidindami tokius vaidmenis.

Ar mes idealizuojame heroino prekeivius? Žinoma, ne, heroinas yra tikras siaubas, jo prekeiviai ilgam sodinami už grotų, ir tai yra teisinga. Nors, pavyzdžiui, Jungtinėje Karalystėje kasmet heroinas nužudo mažiau nei 300 žmonių, o alkoholis naikina kas dešimtą. Neseniai vien Jungtinėje Karalystėje per metus buvo užfiksuota daugiau nei 40 000 mirčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ir šie skaičiai tebeauga. Tiesą sakant, „naikinant kas dešimtą“ yra labai tinkamas pasakymas apie piktnaudžiavimą alkoholiu. Jis kilęs iš senovės Romos karinių tradicijų nužudyti kas dešimtą karį, jei gretose iškyla kokių nesklandumų. Vienas iš dešimties geriančių žmonių atspindi oficialią alkoholizmo statistiką. Suprantu, kad karinė tradicija buvo labai efektyvi, nes vertė karius laikyti tvarkos, tačiau geriantiesiems tai nedaro visiškai jokios įtakos.

Kodėl milžiniški alkoholio prekeivių susivienijimai yra ne tik legalios, bet ir labai gerbiamos institucijos? Kodėl mes leidžiame jiems skirti milijonus nuodų reklamai? Ar dėl to, kad vyriausybei atitenka gaunamo pelno liūto dalis?

„Bet juk žinoma, kad alkoholis – tai ne heroinas. Heroino prekeiviai yra blogi žmonės, pripratintys savo aukas. O alkoholinių gėrimų prekiautojai paprasčiausiai patenkina teisėtus savo klientų poreikius.“

Netiesa! Heroino narkomanai užkimba kopijuodami savo draugus visiškai taip pat kaip rūkaliai ir geriantieji. Jų tiekėjai būna tie patys draugai, kurie tik tenkina klientų poreikius, o patys apsirūpina iš narkobaronų, kurie, kaip ir alkoholio susivienijimai, tik paprasčiausiai reaguoja į savo klientų poreikius.

Galbūt jums sunku tai pripažinti, tačiau aš prašiau nusiteikti naujoms idėjoms. Juk iš tiesų tai tik sveikas protas. Heroino vertėivoms net neleidžiama reklamuotis. Prekyba alkoholiu skiriasi nuo prekybos heroinu tik tuo, kad viena yra legali, o kita – ne. Priežastis, dėl kurios mums sunku į viską pažvelgti tikrojoje šviesoje, yra ta, kad priklausomybę nuo heroino laikome blogiu, koku ji ir yra, o priklausomybę nuo alkoholio – „džiugesiu“. Į heroiną žvelgiame būdami spąstų išorėje, kaip ir visi nuo jo nepriklausantieji, todėl visą tiesą galime matyti aiškiai. O heroino vartotojai į jį žvelgia lygiai taip pat, kaip saikingai išgeriantieji į alkoholį. Jie tiki, kad leidžiasi į venas, nes patys taip nusprendžia, ir kad jie save kontroliuoja. Jie agituoja legalizuoti heroiną ir kitus narkotikus. Jie net įtikino daug įtakingų žmonių, kad tokia politika būtų protinga. Kaip ir alkoholikų atveju, tai vyksta iki tol, kol heroino vartotojas suvokia, kad narkotikas griauja jo gyvenimą ir kad jis bejėgis kontroliuoti procesą, tik tada visas blogis pasimato tikrojoje šviesoje.

Kaip jau minėjau, vienintelis rimtas skirtumas tarp heroino ir alkoholio yra tas, kad pastarasis yra legalus. O legalus jis dėl to, kad 90% žmonių jį geria. Priežastis, dėl kurios papuolame į spąstus – nuo gimimo mums formavo nuomonę, kad gerti alkoholį yra normalu, visuomeniška, malonu ir naudinga; kad mes patys nusprendžiame gerti ir save kontroliuojame. Reklama, Holivudas ir televizija nėra dėl to kalti. Jie tik atvaizduoja vakarietišką civilizaciją tokią, kokia ji iš tiesų ir yra. Tiesa, jie gali pagražinti ar iškreipti tiesą. Tačiau tiesa, kokią ją matome, ir taip jau smarkiai iškreipta. Mes žvelgiame į alkoholį kaip į „džiugesį“, kai iš tiesų jis yra „pražūtis“.

Mes pagražiname ir akcentuojame iliuzinius privalumus. Viena iš apmaudžių ledkalnio savybių yra ta, kad 90% jo slypi po vandeniu. Alkoholizmo atveju – 99,99% problemos yra slepiama. Vengdami gėdingos dėmės, kuria paženklinami alkoholikai, būname „laimingi“ išgeriantieji ir save kontroliuojantys, todėl esame priversti meluoti apie savo bėdą. Mums būna sunku su tuo sutikti, ką jau kalbėti apie prisipažinimą kitiems žmonėms. Prisideda net artimiausi šeimos nariai ir draugai, pažadėdami apie tai nepasakoti kitiems. Jie tampa mūsų „bendrais“. Galiausiai ir jie pripažįsta, kad negali mums padėti susidoroti su šia problema, todėl pradeda ieškoti pateisinimų: „Žinau, kad Tedas pastaruoju metu daug geria, bet juk jis taip pavargsta. Aš tik džiaugiuosi, kad ir jis gali sau leisti atsipalaiduoti.“

Mūsų visuomenė net negali pažvelgti į dugną pasiekusį alkoholiką kaip į asmenį, kenčiantį dėl siaubingos ligos. Mums patinka laikyti girtuoklį kažkokiu klounu, kurio gyvenimo tikslas – linksmiti visus kitus. Komikas W. C. Fieldsas taip padarė karjerą.

Kiekvienoje šeimoje yra savas dėdė Tedas. Mūsų šis buvo kalėdinių vakarėlių siela. Jis sėdėdavo viduryje ant grindų ir svyrudavo, nes nebegalėdavo pastovėti. Jo nosis buvo didelė ir raudona. Ar dėl to klounai prisitvirtina raudonas nosis ir visada griuvinėja? Jis sukeldavo vaikiško juoko protrūkius, linksmindamas mus savo juokingu elgesiu, kai neaiškiai tardavo žodžius ar išsiimdavo savo netikrus dantis. Dabar man sunku patikėti, kad vaikystėje tai atrodė labai juokinga. Tik kažkodėl neatrodė, kad jo paties vaikams tai būtų buvę juokinga. Galbūt portveinas, kurį nuvogdavau ir slapta gurkšnodavau, turėjo su tuo kažką bendra.

Paprastai dėdės Tedo komiškajame šou būdavo du veikėjai. Jo žmona, teta Meibel, buvo komiko partnerė iš prigimties. Ji galėdavo sėdėti visą naktį ir laidyti jam replikas, kurias jis labai linksmiai pakomentuodavo: „Grįžau iš aludės, o ji man sako: „Vakarienė ant viryklės, sudžiūvus ir sudegus.“ Aš atsakau: „Turbūt šiandien mano gimtadienis.“

Aš taip juokiausi, kad jis tą patį pakartojo penkis kartus. Niekada nebuvau sutikęs dviejų žmonių, kurie vienas kitam taip netiktų. Ji buvo liūdniausia moteris, kokią tik galite įsivaizduoti. Aš net nepamenu, kad būčiau ją matęs besišypsančią, o ką jau kalbėti apie juoką; nors buvo susituokusi su pačiu laimingiausiu ir juokingiausiu žmogumi, kokį tik būtų galima sutikti. Turbūt kada nors girdėjote tokį pasakymą: „Pažįstu jį daugybę metų ir net nesupratau, kad jis geria, iki tos dienos, kol pamačiau jį blaivų.“

Toks buvo dėdė Tedas. Kartą turėjau pas jį likti savaitę, kol mano mama gulėjo ligoninėje. Aš tikrai to laukiau. Tačiau prisiminkite „Daktarą Džekilą ir misterį Haidą“. Tai buvo nelaimingiausia mano gyvenimo savaitė. Paaiškėjo, kad egzistuoja du dėdės Tedai. Jie abu smarkiai gėrė. Vienas buvo vakarėlio siela; o kitas – apgailėtinas tironas, kuris kas vakarą grįždavo namo dvokiantis alumi ir likusią vakaro dalį rėkdavo ant savo žmonos, vaikų ir manęs. O teta Meibel buvo tik viena, ir man neprisireikė daug laiko, kad suprasčiau, kodėl ji buvo liūdniausias žmogus pasaulyje. Tas laikotarpis giliai mane sukrėtė. Tačiau kaip ir išsigimėlis, tai neapsaugojo manęs, kad nepakliūčiau į spąstus. Tokia jau galinga smegenų plovimo jėga, kurią patiriame. Vis dėlto nesuvokiau, jog iš dėdžių Tedų gali būti naudos, kai kartą jau atsidūriau spąstuose. Tai buvo ankstyvosios gėrimo dienos. Smarkiai nerimavau mano draugams giriantis, kad gali išgerti aštuonis bokalus, kai aš turėdavau labai stengtis, jog įveikčiau tris. Bokalai atsirasdavo greičiau, nei pajėgdavau juos išgerti. Be abejo, nenorėjau atrodyti kvailai, todėl apdairiai padėdavau pilną bokalą ant stalo, prie kurio sėdėdavo koks nors dėdė Tedas. O, stebukle! Mano bokalas magiškai pradingdavo. Tai buvo tam tikra simbiozė.

Dėdė Tedu galėjo būti visiškai nepažįstamas žmogus, tačiau jis suprato savo vaidmenį be menkiausio linktelėjimo ar mirktelėjimo. Tuo metu daug apie tai nemaščiau. Atrodė, kad mąstyti ir nereikia. Stebuklingai koks nors dėdė Tedas visuomet būdavo šalia. Man net nešovė į galvą, kad kažkoks gudruolis nutuokė apie mano keblią padėtį, todėl ir ieškodavo manęs. Tai primena posakį: vyras persekioja moterį, kol ši jį pagauna. Prabėgus visai amžinybei, kai pasiekiau spastų gelmes, kiti žmonės mane pradėdavo laikyti dėdė Tedu. Kaip jie galėdavo šitaip klysti? Niekada nesvajodavau apie gėrimą iš visiškai nepažįstamojo taurės. Net negali įtarti, kokią ligą pasigausi. Na, bet perpildytame bare kiekvienas gali suklysti.

Atleiskit, jei atrodau pagyrūnas, tačiau buvau mokyklos bokso čempionas, o taip pat mokyklos regbio ir kriketo komandų kapitonas. Save laikau pakankamai protingu ir žinau, kad iš prigimties esu labai stiprios valios. Kaip visuomenė man galėjo taip išplauti smegenis, kad patikėčiau, jog esu silpnas ir nevisavertis, nes nesugebu išgerti daugiau nei tris bokalus alaus, nepasijausdamas blogai? Kai kurie idiotai iš tiesų giriasi, kad gali išgerti 16 bokalų. Kuo čia didžiulis? Įsivaizduokite kibirą alaus, teliuškujančio jummyse. Ar kas gali būti bjauriau? Aš su malonumu dėdavau alaus bokalus šalin tuo metu, kai praktiškai neturėdavau pinigų už juos užsimokėti. Be abejo, dėdės Tedai buvo dėkingi, sulaukę neprašytos labdaros ir tuo metu, kai jau praktiškai nebegalėdavo jų išgerti. Įdomu, kas iš mūsų buvo didesnis idiotas. Koks skirtumas? Mes visi buvome paveikti visuomenės.

Kas buvo populiariausias mano kartos estradinių dainų atlikėjas? Kas kitas, jei ne pats ponas Mėlynakis¹¹, užkietėjęs girtuoklis ir artimas mafijos draugas. Man pasisekė gauti bilietą į vieną jo koncertą. Per pertrauką iš stiklinės jis gurkstelėjo bespalvio skysčio ir greitai viską išspjovė: „Fui! Čia vanduo!“ Tai bent puikus dievukas! Jo kolega, gatvės muzikantų narys Denas Martinas pagerino savo dainavimo stilių taip, jog atrodė, kad dainuoja būdamas nuolatos girtas. Nėra ko stebėtis, kad smarkiai stengėmės priprasti prie alkoholio.

Savarankiškai nusprendžiame gerti alkoholį ne daugiau negu pasirenkame, kokia bus mūsų gimtoji kalba. Tai dalis mūsų paveldo, mūsų kultūros, mūsų ugdymo. Anksčiau ar vėliau, bet mums nepavyko išvengti savo pirmųjų eksperimentinių gėrimų; į tai mus pastūmėjo visuomenė. Skirtumas tarp apsisprendimo ir pastūmėjimo yra labai menkas. Tačiau akimirkai įsivaizduokime, kad jūs pats apsisprendėte gerti ir daugybę metų iš tiesų kontroliavote ir ugdėte savo valią. Jūs vis vien buvote apgautas. Jūs mokėjote pinigus, pageidaudamas malonumo ir/ar ramsčio, vardu „džiugesys“. O tai, ką iš tiesų gaudavote, buvo mirtinas nuodas, vardu „pražūtis“.

Mums visiems būtų puiki galimybė paduoti skundą dėl Prekės ženklų įstatymo pažeidimo, tačiau, deja, mes negalime bylinėtis su alkoholio pramonės koncernais. Ar vis dėlto galime? Tabako gigantai kadaise taip pat manė, kad yra nepažeidžiami.

Esmė ta, kad jei nusipirktumėte butelį šampano ir pastebėtumėte, jog tai vanduo, greičiausiai jo negertumėte. O jei pastebėtumėte, kad vanduo yra užnuodytas, tai jau tikrų tikriausiai negertumėte. Tačiau mokame po 50 svarų sterlingų už butelį, kai žinome, jog jame nuodai, ir juos geriame; o save vadiname protingais, civilizuotais žmonėmis. Rimtas reikalas tas smegenų plovimas.

Akivaizdu, jog nėra prasmės verkti dėl pralieto pieno. Praeitis lieka praeitimi ir jos pakeisti neįmanoma. Galų gale nėra jokio skirtumo, ar mus paveikė visuomenė, ar tai buvo laisvas mūsų pasirinkimas. Tačiau galime analizuoti praeitį ir iš jos mokytis.

¹¹ Mėlynakis – viena iš JAV dainininko Frenko Sinatros (1916–1998) pravardžių, prigijusi dėl jo dainos tokiu pačiu pavadinimu. Buvo įtariamas daugeliu nusikaltimų ir ryšiais su mafija (*vert. pastaba*).

Svarbu tai, kad netrukus nuspręsite – ar ko nors imsitės ateityje, kad pasveiktumėte nuo priklausomybės alkoholiui. Tačiau šį kartą jūs būsite situacijos šeimininkas ir sprendimas bus paremtas svariais faktais. Tam mums dar reikia galutinai išsiaiškinti, kas iš tiesų yra alkoholis – „džiugesys“ ar „pražūtis“.

Mes jau pradėjome nagrinėti vieną iš alkoholizmo sudėtinių dalių: alkoholį. Dabar iš arčiau pažvelkime į kitą: alkoholiką. Panagrinėkime

NEĮTIKĖTINĄ MECHANIZMĄ



8. Neįtikėtinas mechanizmas

Ar prisimenate, kada paskutinį kartą prabudote po šešių valandų miego, kupinas energijos, jausdamasis, kad pasaulio rūpesčiai jūsų nekamuoja, laukdamas dar vienos nuostabos dienos šiame pasaulyje? Ar pamenate, kad tai būtų nutikę pirmadienio rytą?

Dabar man jau per septyniasdešimt. Ar galėtumėte patikėti, kad dažniausiai rytais nubundu būtent taip, taip pat ir pirmadieniais? Abejoju. Greičiausiai galvojate: „Kaip šitas Allenas Carras gali prašyti mūsų pasitelkti protą, kad galėtume atskirti tiesą nuo prasimanymų, kai pats gerokai perlenkia lazda su savo evangeliškais tauškalais? Pasaulyje turbūt nerastume nė vieno žmogaus, kuris neturėtų rūpesčių!“

Sutinku su paskutiniu sakiniu. Visi turime rūpesčių visą savo gyvenimą, tačiau tai nereiškia, kad turime gyventi tik jais. Rūpesčiai nedraudžia nubusti *tokios savijautos*, lyg neturėtume jų nė vieno. Įsidėmėkite, kad niekada sąmoningai jums nesakysiu to, kas būtų netiesa. „Visos nuodėmės anksčiau ar vėliau išaiškėja.“ Tikiu tokio pasakymo teisingumu. Jei mane pričiuptų teigiant bent vieną melagystę, „Lengvas būdas“ subyrėtų lyg kortų namelis. Kartais aš apgalvotai perduodu. Tačiau ne tam, kad suklaidinčiau, bet dėl to, kad toks mano stilius. Kaip jums žinoti, kada aš persistengiu? Kai aš tai darau, paprastai lenkiu lazda taip stipriai, kad tai tiesiog akivaizdu. Neabejoju, kad nusprendėte, jog šio skyriaus pirmoji pastraipa yra vienas iš tų persistengimų. Taip nėra. Tiesą sakant, iš pradžių aš buvau parašęs „kiekvieną dieną“. Tačiau jei naktis būna sunki dėl danties skausmo, nubundu savęs gailėdamasis ir tikiuosi, kad jis greitai pradings. Todėl pakeičiau į „dažniausiai“. Smarkaus perdėjimo pavyzdys būtų: „Ant galvos man išdygo futbolo kamuolio dydžio gumbas.“

Grįžkime prie įžanginės šio skyriaus pastraipos. Ar jums būtų lengviau patikėti, jei pasakyčiau, kad iki tol, kol nebuvo išsivadavęs iš narkotikų spąstų, kiekvieną rytą nubusdavau pavargęs ir apgailėtinas, net jei miegodavau dešimt valandų, kad stengdavausi kuo daugiau laiko praleisti lovoje, kol galų gale keldavausi, kad vėl susidurčiau su dar vienos dienos negandomis?

Kokia siaubinga būseną! Nejau gyvenimas tikrai toks? Mano savaitės kulminacija būdavo ne girtavimas šeštadienio vakarą, o gulėjimas lovoje sekmadienio rytą. Nors atrodydavo, kad mano gerklė išklota švitrinio popieriumi, o galvoje stuksena, lyg būtų tikrinama, ar kaukolėje neatsirado įtrūkimų. Ir apie ką gi mąstydavau gulėdamas? „O varge, rytoj pirmadienis. Kaip aš ištersiu dar vieną savaitę?“

Greičiausiai jums sunku išvysti „džiugesį“ tikrojoje šviesoje. Net kai matome alkoholį tokį, koks jis yra, stengiamės užblokuoti mintis, nes būname „apsisprendę“ likti spąstuose. Dauguma žmonių sutinka, kad visuomenė yra linkusi gražinti vadinamuosius alkoholio privalumus ir užglaistyti tamsiąją jo pusę. Tačiau dauguma iš

mūsų visiškai nesuvokia dar subtilesnio ir žalingesnio smegenų plovimo poveikio, kurį patiriame nuo gimimo. Kalbu apie klaidingas pažiūras į kitą alkoholizmo sudėtinę dalį: apie geriantįjį. Nuo gimimo mums skiepijo įsitikinimą, kad turime kažkokių trūkumų: esame silpni ir trapūs, kad mūsų, kaip gyvūnų rūšies, suaugusiesiems visiškai natūralu nuolatos jaustis pavargusiems ir ligotiems.

Voliojimasis lovoje yra klasikinis pavyzdys. Be jokios abejonės, lova yra skirta miegui. Taip, žinau, kad joje galima veikti ir daugiau malonių dalykų, bet paprasčiausias drybsojimas joje nėra vienas jų. Ligoninių pacientai turi gulėti lovose, ir jie tai daro dėl tų pačių priežasčių, kaip darydavau aš, – jie negaluoja ir jaučia apatiją. Ar ne keista, kaip skirtingai matome dvi identiškas situacijas? Kai sergame, tikrai nesimeldžiame, jog išloštume loterijoje; vienintelis mūsų troškimas – vėl pasijusti gerai, išvykti iš ligoninės ir mėgautis gyvenimu. Tad kaip identiškas sėkmadieninis voliojimasis lovoje man galėjo atrodyti savaitės kulminacija?

Kai pagaliau išsivadavau iš narkotikų priklausomybės vargų, aš mažiausiai tikėjau, kad smarkiai pagerės fizinė sveikata ar finansinė situacija. Aš visada tikėjau, kad sveikata ir pinigai netenka dalies prasmės, nes be alkoholio ar nikotino negalima maloniai bendrauti su žmonėmis. Tačiau labiausiai bijojau, kad man neužteks drąsos ir pasitikėjimo įveikti gyvenimo krūvį ir stresus. Žinojau, kad gėrimas ir rūkalai žudo, bet kai tik mėgindavau mažinti ar mesti naudodamasis valios pastangų metodu, jausdavausi apgailėtinais. Atrodė, kad gyvenime yra nuolatinė tuštuma, ir ji niekur nedings iki karsto lentos. Todėl rėmiausi tokia nuostata, kad geriau jau nugyvensiu trumpesnį, džiugesnį ir įdomesnį rūkančiojo ir geriančiojo gyvenimą nei ilgesnį pilką abstinento gyvenimą. Turiu pabrėžti, kad jei tai būtų buvęs tikrasis pasirinkimas, aš vis dar smarkiai rūkyčiau ir gerčiau. Pataisymas – manęs čia jau nebebūtų. Beje, „Valios pastangų metodu“ aš vadinu kiekvieną metodą, kuris skiriasi nuo „Lengvo būdo“.

Laimė, toks pasirinkimas nėra tikrasis. Mano nuostabai, didžiausi laimėjimai buvo drąsos, pasitikėjimo savimi, savigarbos ir energijos atsiradimas. O pats didžiausias – neįtikėtinas džiaugsmas, kad esu gyvas! Neabejoju, kad esate girdėjęs nuvalkiotą frazę: „Mokykliniai laikai yra patys geriausi gyvenime.“ Taip galvoja tik suaugusieji. Pamenu, mąstydavau: „Greičiau jau aš užaugčiau, tada nebereikėtų kasdien eiti į mokyklą ir nuobodžiauti per pamokas, kurios, atrodo, neturi jokio ryšio su tikruoju gyvenimu. Būtų puiku turėti savo namus ir pinigų ir daryti tai, ką noriu pats.“

Nežinia dėl kokių priežasčių susiklostė ne visai taip. Kaip tik atrodė, kad gyvenime atsiranda vis daugiau ir daugiau įtampos. Motina Gamta niekada neplanavo, kad taip vyktų. Visų šios planetos gyvų padarų, tarp jų ir žmonių, pats įtempčiausias gyvenimo laikotarpis yra gimimas, po jo seka kūdikystė, vaikystė ir paauglystė, nes pagrindinės streso priežastys yra abejonės ir nepasitikėjimas, kad viskas kontroliuojama, o ne fizinis skausmas. Išmėginkite tai su savimi. Švelniai sau išžnybkite ir palaipsniui tai darykite vis stipriau. Pastebėsite, jog galite kentėti gana smarkų skausmą, nepatirdamas jokio streso. To priežastis – jūs žinote skausmo priežastį ir žnybimą kontroliuojate. Jei skausmingai žnaibytų kitas asmuo, taip pat žinotumėte skausmo priežastį, bet palyginę su tuo atveju, kai pats jį sau kėlėte, pajustumėte stresą gerokai prieš šį skausmo stiprumą, nes daugiau nieko nebekontroliuojate. Ir jei be aiškios priežasties jus užkluptų net sąlyginai menkas skausmas, stresas būtų stiprus, nes tokioje situacijoje nei jį kontroliuotumėte, nei žinotumėte priežastį, nei kiek jis truks.

Ar kada žiūrėjote į žaidžiančius vaikus ir galvojote: „Jei tik turėčiau tiek energijos. Visus metus nereikėtų mokėti už šilumą ir elektrą“? Pamenu, būdamas

paauglys tryškau energija, visur blaškiausi, kad tik ją kur nors išsikvočiau. Dabar sunku patikėti, tačiau man netgi patikdavo kasmetinis sveikatos patikrinimas. Mano poza buvo tokia: „Nė už ką nepatikėčiau, kad mano kūnui galėtų būti kas nors negerai.“ Tačiau viskas greitai pasikeitė. Senatvė prasidėjo sulaukus dvidešimties. Kiekvieną rytą prireikdavo pastangų judintis iš lovos, nepriklausomai nuo to, kiek būčiau miegojęs, jaučiau nuolatinį nuovargį. Nepaisant rūkaliams būdingo kosulio ir pasitaikančių pagirių, aš nesijaučiau ligotas. Kaip tik jaučiausi esąs sveikas tipas. Paprasčiausiai neturėjau energijos, ir tiek. Kas vakarą užsnušdavau prie televizoriaus.

Ką gydytojas apkaltino dėl mano nuolatinio mieguistumo? Net nenumanau, nes pas jį nebesilankiau. Tai buvo dar vienas staigus pokytis. Nebeapkenčiau minties, kad gydytojas mane apžiūrinėja. Tipiškas kiaulystės dėsniš. Kai man visai nereikėjo gydytojų, būdavau nuolatos tikrinamas, o kai jau prireikė, pradėjau vengti jų lyg maro. Pilnametystė irgi nebuvo rojus. Ji buvo prieš laiką. Niekada negalvojau, kad senatvė ateis taip greitai. Tuo metu prasidėjo stresai kuriantis savo namus ir auginant vaikus: išipareigojimai bankams, sąskaitos ir kitokios bėdos, taip pat papildoma įtampa dėl atsakingo darbo. Savo vaikams dažnai sakydavau: „Mokykliniai laikai yra patys geriausi gyvenime.“

Mums praplovė smegenis ir įtikino, jog žmonės – neįtikėtinais silpna rūšis. Nėštumas, gimdymas, šeimos auginimas ir ugdymas laukiniams gyvūnams yra visiškai natūralu, ir jie apsieina be gydytojų ar narkotikų. Žmonėms atrodo, jog vaiko gimimas yra lyg liga, kurios gydymui reikalinga hospitalizacija. Motinai ir vaikui tenka ištverti daug priešgimdyminių ir pogimdyminių tyrimų ir intensyvios priežiūros prieš, per ir po gimdymo.

Prašyčiau suprasti mane teisingai. Nesakau, kad tai yra blogai, tik noriu parodyti, kokios įtakos tai turi mūsų požiūriui į save. Kūdikis laikomas neįtikėtinais silpnu. Tėvas jį laiko ant rankų taip, lyg šis būtų sutvertas iš popieriaus servetėlės. Tuo tarpu kūdikis dažnai būna vienintelis išlikęs gyvas po autokatastrofos. Pastovi medicininė patikra mokykloje taip pat padeda formuoti silpnumo išpūdį. Mums būtina virinti kūdikio buteliuką, dezinfekuoti tualetą, stalą, ant kurio ruošiame maistą, naudoti muilą ir dantų pastą. Negalime apsieiti be imunizacijos ir skiepų. Mes net geriame vaistus prieš susirgdami. Kai buvau moksleivis, kasdieninio žuvų taukų šaukšto ir savaitinės laisvinamųjų dozės ritualas buvo privalomas. Gydytojus, tabletes ir medikamentus laikome savo kasdienybės dalimi ir tikime, kad be jų neišgyventume.

Kaip laukiniai gyvūnai išgyvena be gydytojų, tablečių ir medikamentų? Galite ginčytis, kad dauguma jų neišgyvena: štai dėl ko nyksta tiek daug gyvūnų rūšių.

Tačiau gyvūnai miršta ne dėl ligų, o dėl bado ar plėšrūnų. Šiais laikais pagrindinės jų mirčių ir nykimo priežastys – jų natūraliai užimamų gyvenamųjų plotų naikinimas ir bendras planetos užterštumas, kylantis dėl žmonių veiklos. Kaip žmonių rūšis išgyveno ir klestėjo milijonus metų be modernios medicinos įsikišimo? Kaip mes kolonizavime ir užkariavome visą planetą?

Neturiu tikslo peikti gydytojų ar jų metodų, tik noriu pabrėžti, kokie neįtikėtinais stiprūs mes esame. Nesvarstydamas galiu įvardyti laimingiausią savo gyvenimo laikotarpį. Tai pastarieji dvidešimt metų. Tai ne sutapimas, kad prieš dvidešimt metų aš atradau ir „Lengvą būdą“. Kas tą nulėmė? Kai kas mano, kad mano atradimas, atnešęs turtą ir pelnęs pagarbą. Kai dirbau buhalteriu ekspertu ir kompanijos „Triang Toys“ direktoriumi, jau buvau pakankamai turtingas ir gerbiamas. Mano gyvenimo būdas ir draugai liko tie patys kaip ir prieš išsivadavimą.

Esame linkę tikėti, jog augantis metų skaičius ir moderniojoje civilizacijoje patiriamas stresas tempia mus žemyn. Fiziškai ir protškai stiprūs vadovai, atvykę į mūsų klinikas, teigia panašiai:

„Mano darbas labai atsakingas ir jame patiriu daug streso. Kaip galėčiau atsiliiepti telefonu neprisidėgdamas cigaretės? O jei dar negalėčiau vakarais išgerti keletą viskio taurių, nemanau, kad susidoročiau su atsakomybe.“

Visa tai – smegenų plovimas, kurį pripažįstame be įrodymų. Vakarietiškoje civilizacijoje iš savo gyvenimo išbraukėme daug tikrų stresų. Didžiajai visuomenės daliai nereikia nerimauti, kur kitą kartą reikės gauti maisto ar nakčiai ras stogą virš galvos. Kaip manote, kodėl mes mėgstame slidinėti kalnuose ar šokti žemyn su lynu? Ar ne dėl to, kad šiais laikais retai bepatiriame tikrų pavojų ir pasiilgstame jaudulio? Mums nereikia vaikščioti baiminantis, kad gali užpulti laukiniai gyvūnai. Palyginkime savo gyvenimą su jų. Triušis nėra saugus net savo urve. Visa jo egzistencija – kova dėl išlikimo. Tačiau jam padeda adrenalinas ir kitos cheminės medžiagos. Jis sugeba su tuo susidoroti.

Ir mes galime!

Iš kur kyla didysis stresas atsiliiepiant telefonu? Juk telefonas nekęs ir nesusprogs. Kodėl mes painiojame atsakomybę su stresu? Mes prisiimame atsakomybę, nes ji skatina tobulėti, o paprasti darbai atrodo nuobodūs ir dėl to sunkūs. Kodėl sąskaitas ir įsipareigojimus bankui laikiau bėdomis? Turėjau gerą darbą ir įstengdavau juos apmokėti. Turėjau mielą žmoną, keturis sveikus vaikus, puikų automobilį ir jaukius namus. Iš tiesų buvau labai laimingas žmogus su daugybe privalumų. Tad kodėl gyvenimas man atrodė tokia našta?

Nes kai fiziškai ir protškai jaučiatės silpnas, kurmiarausiai tampa kalnais, menki sunkumai virsta tragedijomis, o mažiausios problemos perpildo kantrybės taurę.

Sveikata – didžiausias turtas. Tai dar viena nuvalkiota frazė, tačiau kokia ji teisinga! Kai sergame ir jaučiame skausmą, mums galvoje tik viena mintis – vėl pasveikti, o vos pasveikstame, kaip greitai vėl laikome tai savaime suprantamu dalyku. Bet aš niekada neįvertindavau milžiniško skirtumo tarp nesijautimo ligotu ir jautimosi absoliučiai puikiai. Tais laikais, kai smarkiai gerdavau ir rūkydavau, įprastai nesijausdavau sergantis, tačiau buvau pamiršęs, ką reiškia trykšti energija: puikiausiai jaustis vien dėl to, kad esi gyvas! Maniau, kad tas jausmas dingsta su pilnametyste.

Tai dar viena iliuzija, kurią mums skiepija visuomenė nuo gimimo. Gyvūnai nesivargina skaičiuodami savo metus per kiekvieną gimtadienį, jie nebūna laikomi senatvės pensininkais. Jei jaučiatės fiziškai bei protškai stiprus ir sveikas, galite visapusiškai mėgautis gyvenimo teikiamais malonumais. Gyvenime pasitaikys ir tragedijų, jos nebus malonios, tačiau būsite pasiruošęs su jomis susidoroti. Patiriami menki sunkumai, su kuriais kiekvienas susiduriame, nevirs problemomis, bet bus paprasčiausiai jaudinančių gyvenimo iššūkių dalis. Nėra tokio dalyko kaip senas amžius. Jei jūsų sveikata gera ir jaučiatės puikiai būdamas gyvas, tai nėra jokio skirtumo, ar jums 2 ar 92. Svarbiausias dalykas – kaip jaučiatės, o ne kiek dienų nugyvenote. Būdamas 46-erių jaučiausi esąs senas žmogus, o dabar jaučiuosi lyg jaunuolis, nors man per septyniasdešimt. Taip pat aš be baimės žvelgiu į ateitį, tikėdamasis gyventi dar daug laimingų ir jaudinančių metų. Vienintelis egzistuojantis skirtumas tarp „tada“ ir „dabar“ – aš nustojau kasdien nuodyti savo kūną. Tai buvo

lyg pabėgimas iš košmaro, juodai balto baimės ir depresijos pasaulio į saulėtą, spalvotą, kupiną pasitikėjimo, sveikatos ir laisvės.

Ši skyrių laikau pačiu svarbiausiu knygoje. Pagrindinė priežastis, dėl kurios pageidaučiau, jog mažintumėte arba visai nustotumėte gerti, yra ne ta, kad tai jus žudo, griaua gyvenimą ir kainuoja daugybę pinigų. Priežastis, dėl kurios norėčiau, kad taip pasielgtumėte, yra grynai egoistiška:

GYVENIMAS JUMS TEIKS DAUG DAUGIAU MALONUMO!

Kliūtis, neleidžianti nustoti gerti alkoholio, yra įsitikinimas, kad net jei mums ir pavyktų, tai gyvenimo kokybė neišvengiamai suprastėtų. Ironiška, tačiau kai jums pavyks, didžiausias laimėjimas bus visiškai priešingas!

Artėjant penkiasdešimtmečiui, jaučiausi fiziškai ir protškai išsekęs. Draugai ir kolegos manė, kad esu lyg uola. Jaučiausi pasitikintis savimi ir drąsus, jei šalia turiu savo gertuvę ir cigarečių. Be jų buvau lyg Samsonas nukirptais plaukais. Aš iš tiesų buvau įsitikinęs, kad tai yra mano drąsa ir pasitikėjimas, ir buvau pasiryžęs verčiau jau mirti, nei būti be jų. Tačiau taip pat žinojau, kad ir su jomis aš netrukus būsiu miręs. Bet net ir ši mintis man neleido pabėgti. Jau jokių būdu nebegalėjau savęs apgaudinėti, kad esu fiziškai stiprus. Kai pasvarstau, kad trečdalį amžiaus praleidau sistemingai ir palaipsniui nuodydamas savo kūną, man atrodo stebuklas, kad iš tiesų taip ilgai ištvėriau tą tyčinį savęs baudimą. Dėl šio fakto aš pradėjau galvoti, koks neįtikėtinai galingas ir sudėtingas mechanizmas yra žmogaus kūnas.

Jums tigras arba dramblys atrodo silpnas gyvūnas? Žinoma, ne. Tačiau abiem rūšims gresia išnykimas. Žmogaus kūnas yra sutvertas iš tos pačios medžiagos ir aprūpintas daug didesnėmis smegenimis. Jei paprašyčiau jūsų pakelti kairę ranką, jūs stabtelėtumėte sekundėlei prieš nusprendamas, kuri ranka yra kairė, tačiau tai jums neatrodytų ypač sudėtingas ir sumanumo reikalaujantis veiksmas. Iš tiesų to išmokyti galite daugelį šunų. Bet įsivaizduokite, kad jūsų užduotis – priversti visus žemėje gyvenančius žmones pakelti kaires rankas vienu metu. Netgi pasitelkus modernias komunikacines technologijas jūsų šansai būtų lygūs nuliui. O faktiškai tai vyksta kiekvieną kartą, kai atliekate paprasčiausias užduotis, pavyzdžiui, kai kasotės nosi.

Jūsų kūnas sudarytas iš trilijonų ląstelių, kiekviena ląstelė yra atskiras elementas, tačiau veikia išvien su visomis kitomis. Manote, galėtumėte lupti obuolius, skaityti laikraščius, žaisti kortomis ar atsiliepti telefonu? Žinoma, kad galėtumėte: nė vienas iš šių darbų nebūtų labai sudėtingas. Bet ar atliktumėte bent vieną jų produktyviai, jei pamėgintumėte viską daryti vienu metu? Tie trilijonai ląstelių, iš kurių sudaryti mūsų kūnai, imasi begalės neįtikėtinai sudėtingų užduočių, vienu ir tuo pačiu savo gyvenimo metu.

Ar esate atsikėlęs, ar miegate, jūsų plaučiai ir toliau traukia deguonį, jūsų širdis tą deguonį bei kitas chemines medžiagas ir toliau varinėja kraujo apytakos sistema į kūno dalis, kurioms jų reikia. Jūsų vidinis termostatas ir toliau palaiko reikiamo lygio kūno temperatūrą. Jūsų kūnas ir toliau virškina maistą, sugeria į save būtiną kurą ir maisto medžiagas, šalina atliekas. Jūsų imuninė sistema nepaliaujamai kovoja, kad įveiktumėte žaizdas ir infekcijas.

Kadangi šios funkcijos automatinės ir iš jūsų nereikalauja sąmoningų pastangų, mes žvelgiame į jas kaip į savaime suprantamas. Nors jums ir nebūtina suprasti techninių smulkmenų, tačiau svarbu, kad sąmoningai suvoktumėte, koks neįtikėtinai sudėtingas žmogaus kūnas. Iš esmės žmogaus kūnas yra pats efektyviausias išlikimo

mechanizmas šioje planetoje: kūrybos kulminacija. Jis milijonus kartų sudėtingesnis už naujausius kompiuterius ir kosminius laivus.

Galbūt tikite, jog esame atsitiktiniai po Didžiojo sprogimo vykusios trijų milijardų metų natūraliosios atrankos ir evoliucijos padariniai. Galbūt tikite, kad esame sukurti aukštesnio proto, milijonus kartų didingesnio nei mūsų. Galbūt tikite, kad evoliucija yra procesas, kurį pasitelkęs tas protas per tris milijardus metų sukūrė Motinos Gamtos stebuklus, kaip kad žmonija, pradėjusi nuo rato, sukūrė šiuolaikinius Rolls Royce automobilius.

Iš tiesų jokio skirtumo, kuo jūs tikite. Jums nebūtina tikėti. Tik atverkite savo protą... ir savo akis! Žmonija yra faktas. Mes patys savęs nesukūrėme, bet esame trijų milijardų metų bandymų ir klaidų rezultatas. Esame Motinos Gamtos darbo vaisiai. Kiekviena natūrali įgimta mūsų turima funkcija skirta tam, kad mes išgyventume, patinka mums tai ar ne. Kiekvienas, kuris pakankamai kvailas, kad neigtų tris milijardus metų savo egzistavimą įrodantį protą, neturi teisės savęs vadinti protingu.

Žmonija pasiekė neįtikėtiną savo išradingumo apraiškų, ypač šiuolaikinės medicinos srityje. Pirmasis širdies persodinimas – palyginti nesenas įvykis. Suprantama, mes vis dar laikome tai neįtikėtinu pasiekimu. Palyginkite tai su paaugliu, išmokusiu pakeisti sugedusį savo motociklo variklį. Jam tai taip pat būtų didžiulis pasiekimas. Bet jis jokių būdu negalėtų sukurti plieno ir kitų dalykų, iš kurių sudarytas variklis, ir suformuoti jo dalių. Tik pasinaudojant žiniomis ir technologijomis, kurias kaupė daug žmonių kartų, galima sukurti motociklo variklį. Tačiau net didžiausi žmonijos pasiekimai prilygsta paprasčiausiam urvinio žmogaus kirvukui, jei lygintume su vos vienos ląstelės sudėtingumu. Su visomis savo žiniomis ir pasiekimais žmonija negali sukurti nė vienos gyvos ląstelės.

Tegul naujausi klonavimo pasiekimai jūsų nesupainioja. Žmogus klonavo gėles, augalus ir daržoves jau tūkstančius metų. Tai vadinama „skiepijimu“. Neturėtų stebinti, kad iš gyvūnų ląstelių galima sulaukti tokių pačių rezultatų.

Bėda ta, kad mes negalime tiesiogiai bendrauti su Motina Gamta. Todėl turime pasikliauti savo rūšies ekspertų patarimais. Viskas aišku, jei reikia patarimų dėl automobilio ar kompiuterio. Kompiuterį sukūrė kvalifikuotas žmogus. Tačiau jums net nešautų į galvą leisti gorilai taisyti savo kompiuterį, nes padariniai tikrai būtų pragaištingi. Ar nemanote, kad tie patys principai galioja ir tada, kai žmonija kišasi į tokį sudėtingą ir įmantrų reiškinį kaip žmogaus kūnas? Būkite labai dėmesingas prieš sutikdamas su pasiūlymais keisti žmogaus kūno funkcionavimą. Jei jie prieštarauja Motinos Gamtos pasiūlymams, priimkite tikrojo eksperto žodį!

„Bet juk jūs ką tik sakėte, jog negalime bendrauti su Motina Gamta!“

Tiesa, bet mes galime jos klausytis. Ji kalba mums nuo pat tos akimirkos, kai gimėme. Mūsų pačių protas ir technologijos mums įvarė tiek baimės, kad nustojome jos klausytis. Mūsų akys ir protai užsivėrė. Teisybė, jog šiuolaikinis mokslas daug nusimano apie žmogaus kūno funkcionavimą. Įžymus mokslininkas tai apibūdino lyg proskyną į milžinišką mišką. Kuo ji darosi didesnė, tuo platesnis plotas tyrinėjimams. DNR egzistavimas yra palyginti nesenas atradimas. Jis paaiškino vieną mįslę, tačiau uždavė tūkstančius naujų. Kiekvienas genas dabar yra atskiras galvosūkis, reikalaujantis sprendimo.

Rašydamas šią knygą, turiu garbės sėdėti prie lango, pro kurį matosi gražus vaizdas. Jame vyrauja didingas ažuolo medis. Ažuolas – didžio grožio ir galybės

pavyzdys. „Ažuolo širdis – mūsų laivai.“¹² Tačiau kaip ir daugumą gamtos stebuklų laikiau tai savaime suprantamu dalyku. Sunku įsivaizduoti, kad jis atsirado iš mažytės gilės, nukritusios ant žemės. Niekas jos nelaistė ir nemaitino, o ji vis vien išaugo į didingą bažnyčią, tvirtesnę, daug gražesnę ir daug ištvermingesnę už bet ką kitą, sukurtą žmogaus. Jis stovėjo jau tūkstantį metų ir kiekvienais metais ne tik išaugino tūkstančius gilių, kad išsaugotų savo rūšį, bet ir suteikė namus ir maisto tūkstančiams gyvų padarų. Tai tikras stebuklas!

Keista, mano žodynas stebuklą apibūdina kaip „antgamtinį įvykį“, o antgamtinį – „esantį anapus gamtos dėsnių jėgų“. Mano akimis, procesas, kurio metu gilė virsta azuolu, tikrai yra stebuklingas. Taip yra dėl to, kad aš tik paprastas mirtingasis. Tačiau čia nėra nieko antgamtiško ir, be jokios abejonės, tai nėra anapus gamtos dėsnių jėgų. Priešingai, tai vienas iš klasikinių gamtos dėsnių pavyzdžių. Ar minėjau, kad niekas jos nelaistė ir nemaitino? Man vėl užtemo akys. Motina Gamta parūpino saulę, lietų ir būtinus mineralus – mums tai stebuklas, o jai tai įprasta užduotis. Kas geriau paaiškintų mano mėginamą perteikti žinią, jei ne apibūdinimas žodyne? Neabejotinai stebuklas yra įvykis, nesantis anapus gamtos dėsnių jėgų, bet už žmonijos suvokimo ribų. Įvykis, kurio paaiškinimui žmonija nėra pakankamai išprususi ar protinga.

Jau minėjau, jog šį skyrių laikau pačiu svarbiausiu visoje knygoje. Turbūt tai nėra sutapimas, kad jį rašyti man sekasi sunkiausiai. Taip pat minėjau, jog „Lengvas būdas“ turi daug bendro su AA mokymu. Dalis jų mokymų tokie, kad alkoholikai neturi galios kovoti su demoniškuoju gėrimu vieni, kad jiems reikia aukštesnių jėgų pagalbos. Todėl tas aukštesnysis protas, kuris mus sukūrė, yra Dievas, ir reikia jam melstis prašant dėkingumo ir pagalbos? Jei jūs tuo tikite, tai žinoma, prašom. Tačiau tai nėra mano žinia. Jums neprireiks tikėjimo. Jus sukūręs procesas yra gamta. Ir visai nesvarbu, ar gamta yra atsitiktinumų padarinys, ar ji pati yra aukštesnio proto kūrinys.

Dabar man sunku patikėti, jog taip ilgai buvau toks aklas ir pasipūtęs. Daugybę metų mane supo gamtos stebuklai, o aš neigiau proto, sukūrusio tuos stebuklus, egzistavimą. Kaip galėjau save laikyti išsimokslinusi ir protingu, nepaisydamas mane sukūrusio proto patarimų? Pats vertingiausias patarimų ir informacijos šaltinis, kurį turime, – mūsų pačių įgimti instinktai. Aš be galo dėkingas Motinai Gamtai dėl paprastos priežasties, kad ji jau aprūpino mus viskuo, ko galėtų prireikti norint išlikti ir mėgautis gyvenimu. Aš kalbu apie didingiausią iš visų jos kūrinių:

TA NEĮTİKĖTINĄ MECHANIZMĄ

Šiame moderniaame amžiuje priklausomybė nuo narkotikų iš tiesų auga. Tai glumina apskritai visą visuomenę, ypač tėvus. Sausojo įstatymo eksperimentas įrodė, kad mėginant apriboti tiekimo kanalus problemos išspręsti nepavyks. Prostitucija jau įtikinamai parodė, kad nepavyks pašalinti pasiūlos, paskelbiant ją nelegalia. Kai kurie vadinamieji ekspertai padarė išvadą, kad paskelbiant narkotiką nelegaliu, jo paklausa išauga. Jis tampa uždraustuoju vaisiumi.

Mes ne tik neišmokome sausojo įstatymo eksperimento pamokos, atrodo, kad mes nieko neišmokome dar nuo Rojaus sodo laikų. Kai kurie ekspertai net pritaria tokių narkotikų kaip kanapės ir heroinas legalizavimui. Jie iš tiesų tiki, kad paaugliai papuola į narkotikų spąstus tik maištaudami prieš savo tėvus, ir paprastas atsakymas būtų paskelbti sunkiuosius narkotikus legaliais. Tai taip akivaizdu! Kodėl aš apie tai

¹² „Ažuolo širdis – mūsų laivai“ (Heart of oak are our ships) – žodžiai iš populiarios XVIII amžiaus anglų dainos (*vert. pastaba*).

nesusimąsčiau? Pavyzdžiui, jei legalizuotume heroiną, situacija taptų tokia pati kaip ir su alkoholiu: tik 90% jų papultų į heroino spąstus! Kodėl nežengiame dar vieno žingsnio? Ar nevertėtų ne tik paskelbti kanapę ir heroiną legaliais, bet ir atvirai padrašinti savo vaikus juos vartoti, kaip kad darėme su nikotinu ir tebedarome su alkoholiu?

Žinoma, mes mėginame sulaikyti savo vaikus, kad nepapultų į narkotikų spąstus. Aš taip pat mokiau savo vaikus saugiai eiti per gatvę. Jei tik būčiau pastebėjęs, kad dėl to jie maištaus prieš mane ir negalės atsispirti troškimui lįsti po pirmu pasitaikiusiu autobusu. Priežastis, dėl kurios vadinamieji ekspertai kalba tokias nesąmones, – jie neturi nė menkiausios idėjos, kaip apsaugoti paauglius, kad nepakliūtų į spąstus, ir taip pat jie nesupranta, kaip spąstai veikia. Iš tikrųjų niekas nepasikeitė. Alkoholio spąstai šiandien yra visiškai tokie patys kaip ir tada, kai jūs ir aš pirmą kartą į juos papuolėme. Jie susidaro iš trijų atskirų smegenų plovimo dalių. Pirmoji – žmogaus protas ir kūnas yra silpnas ir turi trūkumų, todėl prireikia pagalbos iš išorės, kad pavyktų mėgautis gyvenimu ir susidoroti su įtampa. Tai sukuria įsitikinimą, kad mums reikia papildomų chemikalų, kurie kompensuotų trūkumus. Antroji smegenų plovimo dalis – alkoholis pašalins iliuzinius trūkumus ir silpnybes. Ironiška, tačiau jis iš tiesų sukuria silpnybes ir trūkumus. Trečia – mums visiems išplovė smegenis, kad patikėtume, jog esame protingesni už tą protą, kuris mus sukūrė. Tai tikras pasipūtimas!

Štai dėl ko šis skyrius pats svarbiausias. Bet kuris verslininkas žino: jei paklausa išsenka, tai gali reklamuotis, kol neteksi pulso, bet prekės niekas neims ir už dyką. Mūsų įsitikinimas, jog esame silpni ir nevisaverčiai, sukelia alkoholio troškimą ir iliuziją, kad jis viską užpildo. Būtent ši iliuzija paverčia mus nuo jo priklausomais. Sėkmingiausių sukčiavimo triukų veiksniai – nuoširdus poreikis ar godumas ir iliuzinis jo patenkinimas. Pašalinkite poreikį ar godumą, ir auka ant kabliuko neužkibs. Alkoholizmo atveju tiek poreikis, tiek sprendimas yra iliuziniai. Tai lyg kirvarpų sugrauztos lazdos pardavimas žmogui, kuris nėra susilaužęs kojos. Tačiau jei nepašalinsime poreikio, tuštuma išliks – tai skirtumas tarp išgijimo ir sveikimo.

Mano modernus nešiojamas kompiuteris yra ypatingai sumanus ir įmantrus mechanizmas. Tačiau ir jis gana pažeidžiamas. Pirmąją dieną, kai jį įsigijau, nežinia kas išpylė stiklinę gėrimo ir dalis jo užtiško ant klaviatūros. Viskas tuoj pat buvo išvalyta. Tačiau kompiuteris vis vien sugedo ir jį teko remontuoti. Akivaizdu, kad toks mechanizmas kaip žmogaus kūnas, kuris yra daug sudėtingesnis, privalo būti nepaprastai pažeidžiamas. Mums išplovė smegenis, kad tuo patikėtume. Bet pažvelkime į faktus. Daugiau negu trečdalį amžiaus aš sąmoningai ir dideliais kiekiais pyliu tą patį bjaurų nuodą sau į gerklę, maišydamas su kitais nuodais. Aš ne tik išgyvenau, manęs net nereikėjo remontuoti. Taip, aš žinau, kad man labai pasisekė, ne taip kaip daugeliui kitų. Jūs turbūt taip pat vienas tų laimingųjų, kitu atveju neskaitytumėte šios knygos.

Perskaitykite įžanginę šio skyriaus pastraipą dar kartą.

Tai ne evangelizmas ir ne spalvų sutirštinimas. Ar nenorėtumėte taip jaustis? Jūsų kūnas neįtikėtinai stiprus ir jūs taip pat. Be to, jūs esate savarankiškas. Žmogaus smegenys, valdančios žmogaus kūną, yra pats sudėtingiausias šios planetos mechanizmas. Mes jau turime visas chemines medžiagas, visus instinktus, visas priemones, kurių reikia, kad ilgai, sveikai ir laimingai gyventume.

Mes turime neįtikėtinai sudėtingą ankstyvojo perspėjimo sistemą. Jei jūsų automobilio tepalų lygio indikatorius pradėtų mirksėti, tai ar jaustumėtės, kad teisingai

pasielgėte, išjungę jo lemputę? Jei jūsų saugikliai nuolatos perdega, ar vietoj jų įmontuotumėte vinių? Žinoma, ne. Gali atrodyti, jog tokie veiksmai trumpam laikui pašalina problemą, tačiau lemputė ir saugiklis buvo saugumo signalai; toks netinkamas elgesys, užuot pašalinęs gedimą, privestų prie nelaimės. Tačiau labai daug šiuolaikinės medicinos yra paremta tabletėmis ar medikamentais, kurie pašalina ligos simptomus, o ne jos priežastį.

Vaikystėje mane dažnai kamuodavo vidurių užkietėjimas, dėl kurio vėliau išsivystė hemorojus. Ilgą laiką tai buvo didelio skausmo ir rūpesčių šaltinis. Mano gydytojas išrašė laisvinamųjų vaistų nuo užkietėjimo ir įvairių mišinukų nuo hemorojaus. Kodėl jis man nepasakė, kad užkietėjimas atsiranda dėl to, kad valgau „protingų žmonių“ rekomenduotą maistą, užuot valgęs tą, kurį man skyrė Motina Gamta? Galų gale juk nė nesvajotume pilti dyzelinio kuro į variklį, jei jis būtų sukonstruotas naudoti benzina.

Esu įsitikinęs, kad mes visi kartais vartojame nuskausminančius vaistus. Tiesą sakant, daugybė žmonių yra priklausomi nuo jų. Tačiau pats skausmas nėra liga. Tai simptomas. Tai jūsų kūnas praneša, kad kas nors yra negerai. Pašalinti kūne simptomus gali būti kur kas pavojingiau nei išjungti tepalų lygio indikatorius lemputę automobilyje. Kiekvienas gydytojas, gerbiantis savo vardą, pasakys jums, kad galingiausias ir efektyviausias iš turimų ginklų yra jūsų imuninė sistema. Pašalindamas simptomus, savo imuninę sistemą padarote neveiksnią. Negalite tikėtis, kad atskubės ugniagesių brigada, jei negirdėti aliarmo.

Norėčiau, kad gydytojas būtų paaiškinęs, jog mano kūnas nebuvo taip sutvertas, kad jį pultų ligos, ir kad didelės dalies negalavimų, dėl kurių į jį kreipdavausi, būtų galima atsikratyti pakeitus gyvenimo būdą. Turbūt blogiausi laipsniško savo kūno nuodijimo padariniai atitenka ne kepenims, o imuninei sistemai, kuri daugiau nebegali tinkamai funkcionuoti. Tai iš esmės prilygsta sąmoningam užsikrėtimui AIDS.

Jei kada nors buvote priversti dienos metu vairuoti mašiną tirstame rūke, turbūt žinote, kad tai kelia baimę, net jei važiuojate labai lėtai. Ar galite įsivaizduoti, kiek kartų baisiau būtų valdyti lėktuvą, skrendantį tirstame rūke naktį virš kalnų? Net turint prietaisus, fiksuojančius aukštį, greitį ir padėtį, tai vis vien būtų bauginantys potyriai. Akivaizdu, jog turėtumėte skristi pakankamai greitai, kad neužgestų variklis. Jei jūsų altimetras rodytų, kad esate 600 metrų aukštyje, skrendant virš kalnų, kurių viršūnės siekia iki 1200 metrų, ar staigiai keistumėte parametrus, kad altimetras rodytų 1500 metrų? Žinoma, ne. Net didžiausias pasaulyje idiotas to nedarytų.

Tačiau būtent taip mes elgiamės, kai vartojame alkoholį ar kitus panašius narkotikus. Aš negalėčiau per smarkiai pabrėžti, kad mūsų kūnai, valdomi smegenų, yra patys sudėtingiausi išlikimo mechanizmai šioje planetoje. Motina Gamta aprūpino mus jūslėmis ir instinktais vien tam, kad mes išliktume, patinka mums tai ar ne. Kaip ir triušis, mes turime adrenalino ir kitų cheminių medžiagų, kurių prireikus kūnas gauna reikalingą kiekį. Kištis į savo pačių jusles ir instinktus reiškia siekti nelaimių ir vargų: tai taip pat protinga, kaip pilotui keisti skrydžio prietaisų parametrus. Vėliau aš papasakosiu, kaip alkoholis paveikia mūsų jutimo organus, kad sukurtų malonumo ar ramsčio iliuziją.

Galbūt jums atrodo, kad palyginimas su skrydžiu per rūką yra nevykęs. Tačiau turi būti priežastis, dėl kurios mūsų kalboje egzistuoja tokie pasakymai, kaip „mirtinai nusigėręs“ ir „nepastovintis ant kojų“. Pažvelkite į tai kitu kampu. Įsivaizduokite, kad gimėte visiškai aklas ir kurčias, neturintis skonio, lytėjimo ar kvapo juslių. Kaip jūs saugiai eitumėte per gatvę? Net jei kas nors, norėdamas jus pervesti, paimtų už rankos,

jūs to nežinotumėte. Nemanote, jog tai būtų panašu į skrydį per rūką be jokių prietaisų? Be savo jutimo organų mes skrietume per gyvenimą tirštame rūke. Mūsų pojūčiai yra prietaisai, nuo kurių esame visiškai priklausomi. Vartoti chemikalus, kurie pakenkia tiksliai bet kurio iš mūsų jutimo organų funkcionavimui, yra kvaila. O daryti tai su priklausomybę sukeliančiais nuodais yra didžiausia kvailystė.

Alkoholio spąstuose esame lyg paaugliai, klaidžiojantys po nuostabų sodą, neturintys jokio troškimo iš jo išeiti, leidžiantys jame daugybę metų, o paskui išsiaiškinantys, kad vaisiai ir daržovės ne tik lėtai nuodija, bet pats sodas yra sudėtingas labirintas, iš kurio pabėgti tėra vienas kelias – tas pats, pro kurį čia pateko. Būtų akivaizdžiai naudinga, jei pavyktų grįžti savo pėdomis atgal. Būtent tai ir padarykime:

KAIP MES ATSIDŪRĖME SPĄSTUOSE?



9. Kaip mes atsidūrėme spąstuose?

Kiekvienam tai nutinka skirtingomis aplinkybėmis, tačiau principas išlieka tas pats. Dauguma mūsų vaikystėje slapta paragauja gėrimų per šventes, tačiau pradedame kur kas labiau jais domėtis per tą didelio perversmo laikotarpį, kurio neišvengia nė vienas paauglys, kai tikimasi, jog iš laimingų ir linksmų vaikų pavirsime į rimtus ir atsakingus suaugusiuosius. Ankstyvoji vaikystė yra daug labiau įtempta negu pilnametystė. Tačiau mes ją išgyvename nesigriebdami narkotikų. Stebėkite vaikus, kai jie ateina į gimtadienio šventę. Jie būna drovūs ir nekalbūs. Po pusvalandžio jie džiaugsmingai šūkalioja. Jiems visiškai linksma ir nereikia alkoholio, nikotino ar kitų narkotikų, kad pasiektų tokią būseną. Tai pats tikriausias džiaugsmas: jaustis puikiai dėl to, jog esi gyvas. Iš tiesų gyvenime mažai džiaugsmų, didesnių už girdimą nuoširdų juoką, nesvarbu, ar kūdikių, ar vaikų, ar suaugusiųjų. Net nebūtina žinoti, kodėl jie juokiasi: juokas savaime užkrečiantis.

Tuo metu, kai jie tampa pilnamečiai, ima pasireikšti smegenų plovimo padariniai. Dabar tai mane gąsdina. Atrodo, jog jaunimas ieškotų kažkokio ramsčio ar paspirties, lyg Motina Gamta tuo būtų aprūpinus kiekvieną šios planetos padarą, išskyrus patį galingiausią ir sudėtingiausią iš visų, lyg ji praleido kažkokią gyvybiškai svarbią sudėtinę dalį. Vargu ar juos galima kaltinti šioje greitų sprendimų ieškančioje kultūroje, kuri technologijomis pasitiki labiau nei gamta. Į pramonės perversmą žvelgiama taip, lyg jis būtų išlaisvinęs žmogų, tačiau, kaip Frankenšteino ir jo pabaisos atveju, iš tikrųjų buvo atvirkščiai, o mes tapome savo sukurtų technologijų vergais. Mes esame savo proto aukos: proto, skiriančio mus nuo visų kitų gyvūnų. Proto, kuris išranda dviračius-treniruoklius, kad sudegintume tą energiją, kurios nepanaudojame sėdėdami prie darbo stalo, prie kurio galime uždirbti daug pinigų, kuriuos išleidžiame tokiems mūsų energiją taupantiems įrenginiams kaip nuotolinio valdymo televizoriaus pultas, kuris paverčia mus į sėdinčius tinginius, priverstus saulėtomis dienomis eiti į sporto klubą minti niekur mūsų nenuvežančių dviračių.

Šiais laikais nieko nebegalime valgyti be nerimo, jog galbūt tai genetiškai modifikuotas ar pesticidais užnuodytas maistas. Atrandame vis daugiau ligų, nuo kurių nėra vaistų. Vėl ėmė plisti tuberkuliozė bei maliarija. Teršiame savo upes, ežerus, žemes, jūras ir tą patį orą, kuriuo kvėpuojame. Esame atsakingi už ozono sluoksnio skylės ir globalinį atšilimą, žvejojame ir dirbame žemę per daug intensyviai, ariamą žemę paverčiame į dykumas, naikiname atogrąžų miškus, išaikvojame naftos atsargas ir būtinus mineralus bei chemikalus, verčiame kitus sutvėrimus išnykti ir plečiame savo populiaciją pavojingais tempais.

Paveldėjome nuostabią planetą, kuriai susiformuoti prireikė trijų milijardų metų, kuri turėjo ekosistemą, leidžiančią neįtikėtinais gausybei rūšių gyventi ir daugintis. Lyg apsėsti mėginame paversti ją į išbetonuotą ir nederlingą dykvietę per mažiau nei 200

metų. Nors mūsų technologinis progresas didžiulis, nesugebėjome panaikinti ligų ar bado. Nepanaikinome karų. Priešingai, sukūrėme tokius galingus ir pavojingus ginklus, kad net nedrįstame jų panaudoti kovodami su priešais. Štai tokį palikimą perleisime savo vaikams: pasaulį, kuriame klestės priklausomybė nuo narkotikų ir smurtas. Vakarietiškos civilizacijos žmogui nederėtų pūstis. Tiesa, jog mes pasaulyje sunaikinome daug blogio. Didelis naujagimių mirštamumas liko praeityje, bent jau Vakaruose. Tačiau kenčiančių žmonių kiekis, atrodo, nekinta. Visuomenės raida, panaikinusi vienas blogybes, prikūrė kitų. Besaikis antibiotikų vartojimas sudarė sąlygas atsirasti stiprioms atmainoms tų ligų, kurias ketinome išgydyti.

Taip, turime daug dalykų, kurių trūko mūsų protėviams: psichiatrus, stambesnes ir tvirtesnes politines jėgas. Turime juos dėl to, kad mums jų reikėjo. Patys ir susikūrėme tą poreikį. Šiuolaikinis žmogus meta plytą į savo paties langą tam, kad sau parduotų signalizaciją nuo vagių. Vis daugiau mūsų gyvena didesniuose ir labiau pergrūstuose miestuose nei kada nors iki šiol, tačiau tampa labiau atsiskyrę, todėl išradome piliules kovai su liūdesiu ir spartaus didmiesčio gyvenimo įtampa. Negana to, kad patys artėjame prie kraštutinumų, jų link stumiame ir savo vaikus. Išsilavinimas nebėra priemonė pasiekti tikslą, bet pats tapo tikslu. Jei ne, tai kodėl toleruojame egzaminų sistemą, kuri tikrina, kaip buvo mokytasi trejus metus po tris valandas, ir garantuoja, kad iš 90% tų žinių mokinys niekada neturės praktinės naudos? Pasiekimas, jei jis atvyksta į egzaminą auditoriją be nervinio išsekimo.

Ir kam visa tai? Kad mūsų vaikai galėtų tapti priklausomi nuo technologijų dar labiau nei esame mes? Net tie, kurie garbingai išlaiko egzaminus, nėra įsitikinę, kad gaus darbą, atitinkantį jų gabumus. Nors esame protingi, esame vieninteliai sutvėrimai, mokantys verkti, ir vienintelė rūšis, padaranti savo gyvenimą tokį apgailėtiną, jog sąmoningai aukojame galingiausią Motinos Gamtos mums suteiktą išlikimo instinktą.

Nuo gimimo mums taip pat plovė smegenis, kad patikėtume, jog esame silpni, pažeidžiami ir priklausantys nuo tablečių, kad alkoholis teikia mums malonumą ir paramą. Kokia prasmė vaikams domėtis, ar vyksta kažkoks smegenų plovimas? Viskas atrodo tiesa. Kitaip koku tikslu likusioji žmonijos dalis vartotų raminamąsias piliules, kad galėtų atsipalaiduoti ar miegoti, ir koku tikslu 90% gertų alkoholį, jei jis nepadėtų? Taip, jie pasakoja mums apie alkoholio gėrimo pavojus. Na ir kas: jie pasakoja, jog ir motociklai pavojingi, tačiau ar tai sulaiko mus nuo važinėjimosi jais?

Bet koku atveju, pavojai nesulaikė jų nuo gėrimo, ir joku būdu jie negalėtų sakyti, jog geria saikingai! Nepaisant to, jie teigia, kad saikingai geriamas alkoholis yra GERAI, kad nestiprus jo pomėgis išeis tik į naudą. Ar pastebėjote, kad taip sakantys žmonės niekada neapsieina be didelio gėralų kiekio?

Būtų tikras stebuklas, jei tam tikrais savo gyvenimo laikotarpiais neeksperimentuotume išgerdami. Progos, kuriomis taip daroma, neturi nė menkiausios įtakos, nieko nelemia ir priežastys. Tačiau pirmasis alkoholinis gėrimas yra sumaniausias spąstų aspektas: jo skonis siaubingas. Paauglys, ragaudamas savo pirmąjį bokalą alaus, slapta galvos: „Ar tikrai reikia gerti šią šlykštynę? Kur kas geriau būtų limonadas!“ Tačiau limonadas skirtas vaikams. Alus skirtas suaugusiesiems. O jo skonis bjaurus. Tai pašalina paauglio baimę, kad jis gali prisirišti prie šio šlamšto.

Tai ir užtrenkia spąstus. Musė nustotų ryti nektarą, jei jo skonis būtų bjaurus. Nes ji reaguoja į instinktus. O mes esame protingi, racionaliai mąstantys žmonės. Mums išplovė smegenis, kad patikėtume, jog suaugusieji geria dėl to, kad mėgaujasi skoniu. Kodėl turėtume dėl to ginčytis? Užtenka tik jų paklausti. Akivaizdu, jog dėdė Tedas geria ne dėl to, kad kiekvieną vakarą apsimemtų ir būtų be sąmonės, tai tik

nepageidaujami šalutiniai reiškiniai, kuriems jis yra pasiruošęs, nes gėrimas tikrai yra labai skanus. Kitu atveju kam mūsų tėvai vakarieniam pastatytą vyno butelį ant stalo? Aišku, jog vyno butelis yra ypatingas lobis ir greičiausiai yra labai skanus. Jei pirmasis alkoholinis gėrimas būtų nektaro skonio, pasigirstų pavojaus signalai: tai tik patvirtintų, kodėl dėdė Tedas nusirito taip žemai. Bet mes jokių būdų negalime tapti priklausomi nuo bjauraus ir smirdinčio gaminio! Bet kokios baimės, jog mums gali nutikti kaip dėdei Tedui, staigiai išgaruoja.

Turbūt apmaudžiausias alkoholizmo apsektas yra tas, jog mes taip smarkiai vargstame, kol „užkimbame“. Laimė, stumtelėti save lengviau, kai galime pradėti nuo skanesnių gėrimų, tokių kaip alaus ir limonado mišiniai, sidras, portveinas ir saldus cheresas. Tačiau netrukus pereiname prie alaus, vyno ir stipriųjų gėrimų. Netrukus alaus skonis pasidaro visiškai normalus ir jau nebesuprantame, kodėl kadaise užsiėmėme tokiais vaikų žaidimais kaip limonado gėrimas. Žinoma, iš pradžių stipriuosius gėrimus tenka skiesti nealkoholiniais komponentais, tačiau greitai išmokstame juos gerti grynus. Tada jaučiamės iš tiesų kieti, jei viską sugebame nuryti vienu užsivertimu kaip Džonas Veinas ar Klintas Ystvudas, o jei tą padarome ir net nenusipurtome, tai jaučiamės dar kietesni. Esu girdėjęs apie Oksfordo studentą, kuris vienu mauku galėjo susiversti puslitį alaus per dvi sekundes, ir apie kitą, kuris per dvi minutes sugebėdavo išgerti pusantro litro alaus ir neapsivemti. Nėra ko stebėtis, kad Oksfordas visame pasaulyje gerbiama mokymosi įstaiga. In vino veritas? Kaipgi kitaip! Kuo daugiau vyno, tuo mažiau teisybės.

Kol jūs susivokiate ir nieko sąmoningai nedarote, gėrimas jau būna tapęs normalia jūsų bendravimo priemone. Net neketinate rengti vakarėlio arba eiti į diskoteką be alkoholio. Nebent, žinoma, jūs vairuojate. Bet ar pastebėjote, kad gerdami vis stipresnius gėrimus, jų išgeriate vis daugiau ir vis įvairesnėmis progomis? Žinoma, patys mes niekada nesame atsakingi už tokį progresą.

Pirmosiomis domėjimosi golfu dienomis, pasibaigus žaidimui, aš važiuodavau tiesiai namo į sekmadienines vaišes. Kol vieną dieną kai kas pasikeitė: „Nejaugi neplanuoji nupirkti man išgerti? Nagi, nebūk toks nedraugiškas. Galų gale juk išsilošei mano pinigais.“

Man retai kada užtekėdavo pinigų pačiam golfui, tuo labiau vaišinti kažkokį seną nukaršėlį. Tačiau kaip naujokas galėjo ignoruoti prašymą, ypač kai to prašo šis senas kriošena, kuris, pasirodo, yra klubo kapitonas? Žinoma, tuo metu jam būtų buvę nepatogu, jei neleisčiau atsidėkoti ir pavaišinti manęs. Nepamenu, kad būčiau sąmoningai to norėjęs, bet greitai tapo normalu, kad po kiekvienos partijos išgeriame po bokalą. Vėliau jau po du ar po tris. Kartais užtrukdavau biliardo partijai ar dviem. Šiaip ar taip, koks tikslas važiuoti namo? Vakarienė bus atšalusi ir nebevalgoma, o aš galiu sau leisti atsipalaiduoti po sunkios darbo savaitės biure. Galbūt mano dėdė Tedas nebuvo toks blogas, kaip man atrodė. Visai įmanoma, galbūt tikėtina, arba, tiesą sakant, nėra jokių abejonių, kad dėl jo gėrimo kalta teta Meibel.

Žiemą, prieš mušdamas pirmą golfo kamuoliuką, pradėjau su kitais žaidėjais išlenkti vieną kitą brendžio taurę, suprantate, kad geriau cirkuliuotų kraujas ir aš apšilčiau. Na, jos nebuvo mažos, o šitą įprotį mes tęsdavome ir vasarą. Jei man labai nesisėkdavo žaisti, jau laukdavau, kada pusiaukelėje grįžtant į namus galėsiu išgerti taurę brendžio, na, dvi. Kažkodėl vėliau man pradėjo atrodyti, kad nuolatos nebesiseka žaisti. Nežinau kodėl. Tada, kai prisijungiau prie klubo, man pavykdavo laimėti nemažai varžybų.

Kai kurie vyrukai su savimi nešiodavosi gertuves. Buvau sau pažadėjęs, kad niekada neturėsiu tokio daikto. Gertuvė man atrodė pirmasis žingsnis į alkoholizmą. Tačiau vienas iš vaikų man padovanojo ją per gimtadienį. Ji buvo graži, sidabrinė, ant jos buvo mano inicialai. Negalėjau ižesti savo vaiko ir nenaudoti jos. Tiesą sakant ji tapo labai naudinga, beveik kaip dabar kompiuteris. Nežinau, kaip aš anksčiau galėjau be jos apsieiti. Nors ir labai miela, bet mano gertuvė buvo gana maža. Žinoma, iš mandagumo ją reikėdavo pasiūsti ratu. Keista, tačiau kai kurie jaunesni klubo nariai neturėjo savo gertuvių, o kurie turėjo, nesidalijo taip laisvai kaip aš. Suprantate, aš nepradėjau gerti daugiau, aš tik paprasčiausiai buvau dosnus. Turbūt būtent dėl šitos priežasties mano gertuvė ištuštėdavo pirmoji. Bet aš nusipirkau didesnę.

Prisijungęs prie klubo, aš niekindavau tuos senus kriošenas. Jie buvo grubūs, irzlūs ir pikti seniai didelėmis raudonomis nosimis ir apsiblaususiomis paraudusiomis akimis, kurie sėdėdavo ir gurkšnodavo viską su sodos vandeniu. Pačios šviesiausios jų gyvenimo akimirkos būdavo tada, kai jie sugebėdavo prigriebti barmeną, jog šis vietoj Bell's įpylė Teacher's arba atvirkščiai. Jie pakeldavo tokį triukšmą, kad buvo galima pamanyti, jog jiems pripylė nuodų. Bet geriau pagalvojus, taip ir buvo.

Tada dar nesupratau, kad lėtai, tačiau sąmoningai pats virstu senu kriošena.

Aišku, kol visa tai vyko, gėrimas tapo įprasta mano gyvenimo dalimi ne tik bendraujant, bet ir šiaip. Mėgdavau pietauti vienoje kavinėje, kurioje būdavo galima labai skaniai pavalgyti už nedidelę kainą. Nepamenu, jog būčiau nusprendęs ją iškeisti į stovėjamą sausakimšoje, prirūkytoje aludėje, vienoje rankoje laikant bokalą, o kitoje – sudžiūvusį sumuštinį, tačiau įvyko būtent taip. Nepamenu, kada prieš keliaudamas namo po darbo pirmą kartą su kolega išlenkiau taurelę ir kaip bei kada tai tapo kasdieniu ritualu.

Mano pirmoji santuoka neišlaikė įtampos. Ar aš geriau dėl to, kad mano žmona nuolat zyzia, ar ji zyzė dėl to, kad aš geriau? Dabar, kai ištrūkau iš spąstų, man viskas aišku. Tačiau tuo metu man nebuvo abejonių, kas dėl to kaltas. Šiaip ar taip, aš nesiskyrčiau nuo visų kitų įprastai išgeriančiųjų. Darbe negerdavau, nors pietūs prasidėdavo vis anksčiau ir trukdavo vis ilgiau. Na, kartais išgerdavau vieną nedidelę taurelę ar porą prieš išeidamas iš biuro, tačiau tik tuomet, jei diena man atrodydavo ypač bloga. Bet jokių būdu niekas negalėjo manęs vadinti alkoholiku. Jei išgerdavau daugiau nei įprastai, mano kalba nežymiai sutrikdavo, tačiau niekada nebūdavau visiškai girtas ir nesivoliiodavau ant grindų. Iš tiesų buvo priešingai. Galėjau išgerti gana daug ir nepajusti poveikio. Nepraradau darbo ir nesudaužiau savo automobilio.

Tokia mano istorija. Tačiau nesvarbu, ar jūsų mėgstamas laisvalaikis yra smigis, futbolas, biliardas ar paprasčiausias vakaras kavinėje su draugais. Kaip ir nesvarbu, ar jūsų darbas įtemptas, ar nuobodus, nes, atrodo, alkoholis pašalina tiek įtampą, tiek nuobodulį. Kad ir kokia būtų jūsų istorija, jos kryptis viena. Kaip ir musei saracėnijoje, kryptis yra tik viena: žemyn. Susikaupę nuodijimosi padariniai kartu su didesniu išgeriamu kiekiu ir faktų, kad senstame ir nebesame tokie tvirti kaip buvome, – visa tai atveda mus iki to, ką vadinu

KRITINIŲ TAŠKŲ

Kas yra kritinis taškas? Jis prilygsta tai stadijai, kai musė supranta, jog persisotino, kai nektaras pradeda pykinti ir norisi tikrai skristi šalin, bet pastebi, jog nepavyksta. Pasiekiate šią stadiją tada, kai iš šeimynykščių ir draugų susilaukiate užuominų, kad geriate per daug. Galbūt ir viršininkas užsimena, jog po pietų jūsų

darbo kokybė krinta. Galbūt pastebėjote, jog kiti raukosi, kai užuodžia jūsų burnos kvapą. Galbūt sudaužote automobilį. Vis dar negalite pripažinti, kad esate alkoholikas, bet negalite paneigti, kad geriate per daug. Tad dabar nusprendžiate įrodyti tai, ką nuolatos kartojate savo šeimai, draugams ir sau: kad save kontroliuojate? Kaip tą padarote? Gerdamas mažiau.

Nesvarbu, ar sumažinate gėrimo progų, ar alkoholio kiekį, ar viską kartu. Įvyko kai kas kritiška. Iki šiol jūsų įprotis buvo gerti kiek norite ir kada norite. Logiškai galite pagalvoti, kad jei jūsų gėrimas sudarydavo problemų, tai savaime nenorėsite gerti taip dažnai ar tiek daug kaip anksčiau. Tačiau akivaizdu, kad kažkuri jūsų smegenų dalis taip negalvoja. Štai kodėl nusprendėte gerti mažiau. Man buvo taip pat. Tačiau ar tai reiškė, jog sekmadieniais aš daugiau nebenorėjau žaisti golfo? Aišku, ne! Golfas buvo vienintelis man likęs malonumas, išskyrus rūkymą ir gėrimą.

Tai kodėl žaisdamas golfą aš negalėjau paprasčiausiai imti ir negerti? Nes negalėjau jo įsivaizduoti be gėrimo. Tai lyg smigio žaidimas be bokalo alaus ar žirgų lenktynės be šampano, ar vakarėlis be kokteilių. Tad kodėl tokiomis progomis paprasčiausiai negėriau mažiau? Mėginau tikrai daugiau nei kartą, turbūt ir jūs taip pat, bet nepavyko. Šiaip ar taip, po keleto taurių pasidarydavo nebesvarbu. Aš sakydavau sau: „Man reikia išgerti, vos viena taurė ir aš būsiu naujas žmogus.“ Ir būdavau. O naujam žmogui taip pat reikėdavo vos vienos taurės. Bet kokių atvejų aš nenorėdavau sėdėti nerimaudamas dėl to, kiek man galima išgerti. Kaip galima mėgautis, jei esate priverstas taip elgtis?

Ar suprantate esmę? Jūsų smegenų dalis, kuri vertė jus norėti gerti dažnai ir tiek, kiek jūs pageidavote, nepersiorientavo vien dėl to, kad kita smegenų dalis nuo šiol į gėrimą žvelgia kaip į problemą. Visi žino, kad besilaikančiam dietos maistas virsta dešimt kartų vertingesnis, ne atvirkščiai. O alkoholis yra narkotikas. Kaip vėliau paaiškinsiu, natūrali narkotikų tendencija – vartoti juos vis dažniau ir dažniau, o ne atvirkščiai. Kol nepasiekėte kritinio taško, gėrimas nekėlė problemų ar bent jau į tai nežvelgėte kaip į problemą. Dabar žvelgiate taip. O problemos sukelia įtampą. Ką darome, kad ją numalšintumėme? Teisingai, išgeriame.

Kai gydytojas pasako geriančiajam, jog šis nesulauks kito gimtadienio, jei nesiliaus, nelaimėlis padaro du dalykus. Pirmas – jis iškilmingai pasižada nebegerti, o antras – išgeria artimiausioje aludėje, kad įveiktų šoką. Jei gydytojas tai pareiškia chroniškam alkoholikui, daug kartų nesėkmingai mėginusiam nebegerti, vadinasi iš tiesų jis pasako alkoholikui, kad šis mirs, tai vargšas eina į artimiausią aludę ir geria, kol nukrinta.

Kai žmogus kartą susivokia, kad gėrimas jam pridaro bėdų, jis jau turi nebe vieną problemą, o dvi. Gerdamas jis jaučiasi nusidėjęs ir labai nelaimingas, o negerdamas jis jaučiasi kažko netekęs ir vis vien labai nelaimingas. Tai aš vadinu „kritiniu tašku“, nes vienu ir tuo pačiu metu jis geria per daug, tačiau vis vien nepakankamai. Neapibūdinčiau tiksliau, nei tą padarė AA:

„Tai susideda iš nenugalimo potraukio tam pačiam daiktui, kuris tik pablogina fizinių kančių, neracionalaus elgesio ir didėjančio vienišumo padarinius.“

Kuo musė labiau blaškosi, tuo stipriau ją sukausto, lygiai taip pat nutinka alkoholikui – kuo labiau mėgina ugdyti savikontrolę, tuo didesnis malonumas ir ramstis atrodo alkoholis ir tuo labiau jaučiasi priklausomas. Kad save kontroliuotų, prireikia lavinti valios pastangas ir discipliną. Nesvarbu, kad ir kokios stiprios valios jis

būtų, galiausiai pastebi, kad geria daugiau nei prieš nusprendamas gerti mažiau. Po keleto nesėkmingų mėginimų gerti mažiau alkoholas prieina išvada, jog vienintelė išeitis – nebegerti visiškai. Savo paties nelaimei, jis mėgina tą daryti pasitelkdamas

VALIOS PASTANGŲ METODĄ



10. Valios pastangų metodas

Kaip ir gėrimo mažinimas, taip ir visiškai susilaikymas pasitelkus valios pastangas, užuot padėjęs pasiekti tikslą, padeda dar labiau galvoje išsiskaidyti minčiai, kad niekada nepasveiksite. Turite suprasti, kodėl taip yra.

Dar iki čiumpant masalą mums jau išplovė smegenis, įtikindami, kad alkoholis yra malonumas ir ramstis. Kai eksperimentuodami išmėginame pirmuosius gėrimus, nejaučiame visiškai jokio malonumo. Tačiau dėl kažkokių neaiškių priežasčių mes atkakliai geriame toliau ir – kokia staigmena – alkoholis iš tiesų tampa malonumu ir ramsčiu! Tačiau dabar pasiekėme lygį, kur jis taip pat tapo ir problema, ir ji tokia rimta, kad tariamas malonumas ir ramstis negali visko kompensuoti. Mes mėginome mažinti ar saikingai gerti lyg normalūs geriantieji, tačiau turbūt esame nenormalūs, nes nepavyksta to padaryti.

Todėl dabar tėra viena išeitis: atsisakyti gėrimo visiškai. Tačiau pasvarsčius tai neatrodo labai malonus dalykas. Pats faktas, kad vartojame žodį „atsisakyti“ vietoje „baigti“ ar „nustoti“, leidžia numanyti, jog darome auką. Net žodis „susilaikymas“ sukelia tokį patį efektą. Mano žodyne yra ir tokių alternatyvų kaip „išsižadėti“, „apleisti“ ar „palikti“, taip pat reiškiančių aukojimąsi. Kodėl gi ne? Tikime, jog auka yra tikra ir nuoširdi. Šalia nuo vaikystės patiriamos smegenų plovimo, kuri sustiprina mūsų gyvenimas spąstuose, atsiranda dar baisesnis smegenų plovimas – kaip sunku nustoti gerti.

Akivaizdu, jog valkatų rajonų gyventojai negauna visiškai jokio malonumo ar paramos. Taip pat aišku, kad alkoholis nubloškė juos į dabartinę būklę ir kad jų gyvenimai visiškai apgailėtini. Taigi kodėl jie ir toliau geria? Truputį keista AA išvada, kad jie turi tam tikrų cheminių trūkumų. Atrodo, kad tikrai nėra racionalių paaiškinimų. Ir jei jau mėginote mažinti ar „atsisakyti“ pasitelkdamas valią, tai žinote, kaip tai yra sudėtinga ir liūdna. Nestebina, jog bandymus vaduotis atidėliojame kiek įmanoma.

Todėl užuot pradėję bandymą pakylėtos nuotaikos, jausdami jaudinantį iššūkį, startuojame su pražūtis ir nusiminimo jausmu, lyg ruoštumėmės įkopti į Everestą be virvių ir deguonies. Ko gi mums pirmiausiai reikia, kai jaučiamės prislėgti? Teisingai: mūsų draugo ir ramsčio. Todėl dar prieš pradėdant mums smogia dviguba nesėkmė: mes net negalime iškelti tosto už tai, kad daugiau nebegalime gerti! Tai verčia jaustis dar liūdniau, o kartu padidėja ir pats poreikis išgerti. Tad tokia ta pradžia. Tikimės, kad laikui bėgant problema išnyks ir jei ištersime kančias pakankamai ilgai, tai vieną rytą atsibusime ir sušuksime: „Eureka! Man pavyko! Daugiau aš nebenoriu gerti!“

Tačiau kodėl kada nors tai turėtų įvykti? Žinome dar porą nuvalkiotų frazių:

„Uždraustas vaisius visada saldesnis.“

Tačiau tik tuo atveju, jei iš pradžių tikėjote, kad jis buvo saldus. Ir:

„Išsiskyrimas sustiprina meilę.“

Tačiau tik tuo atveju, jei meilė buvo iš pradžių. Jei tikėjote, jog gėrimas jums suteikia tikrą malonumą ar ramstį prieš nustojant gerti, kaip, po galais, jūs įrodysite, kad jis to nedarė, kai kartą jums gerti nebeleidžiama? Tai dar viena priežastis, dėl kurios aš noriu, kad ir toliau gertumėte, kol perskaitysite visą knygą. Man reikia, kad galėtumėte sau įrodyti, kad tame nėra jokio tikro malonumo ar ramsčio. Tačiau dar ne dabar.

Grįžkime prie mėginimo nebegerti pasitelkiant valios pastangas. Tarkime, kad turite pakankamai valios ir ištvertumėte keletą valandų, dienų, mėnesių ar net metus liūdesio. Vyksta dar kai kas, kas iš pradžių galėtų pasirodyti, jog prisideda prie jūsų mėginimo, tačiau iš tiesų viską tik apsunkina. Tą akimirką, kai nustojate gerti alkoholį, visos rimtos ir svarios priežastys, dėl kurių norėjote taip pasielgti, pradeda nykti. Pradeda grįžti sveikata, gerėja finansinė padėtis. Jūsų asmeniniai santykiai ir darbo perspektyvos taisosi. Tai tas pat, kaip apžiūrinėti autokatastrofą važiuojant automobiliu pro šalį. Vaizdas priverčia kurį laiką važiuoti lėčiau, tačiau kai kitą kartą vėluojate į susitikimą, jūs jau būnate viską pamiršęs ir pėda pati spaudžia greičio pedalą.

Viena iš Motinos Gamtos paslaugų yra ta, kad esame linkę užmiršti blogas savo gyvenimo patirtis. Tačiau jei ignoruojame jos patarimus, tokia malonė duoda priešingų rezultatų. Esmė ta, kad kuo ilgiau susilaikome, tuo mažiau prisimename dėl gėrimo kildavusius vargus, tuo mažiau turime priežasčių atsisipirti kitai virvės traukimo varžybų pusei, tuo didesnė pagunda išgerti

VOS VIENĄ TAURELĘ

Galiausiai mūsų pasipriešinimas išsenka ir su sumanumu, būdingu tik mūsų rūšiai bei ypač priklausantiems nuo narkotikų, randame pasiteisinimą, leidžiantį išgerti vos vieną taurelę. Tačiau alkoholis šalina vandenį iš mūsų organizmų, o dėl to norisi dar vienos. Tai taip pat pašalina mūsų varžymąsi, dėl to išgerti antrą taurelę jau būna lengviau, ir taip toliau, ad infinitum, ad nauseam, ad mortem – iki begalybės, iki pasibjaurėjimo, iki mirties.

Vėl krentate į tuos pačius spąstus. Jokio skirtumo, ar krentate paskubomis, kaip daugelis žmonių, ar palaipsniui, kaip pirmą kartą.

Kodėl gi turėtumėte nekristi? Nei spąstai, nei jūsų supratimas apie alkoholį nepasikeitė. Jei būtų įmanoma pranešti musėms, kaip veikia saracėnijos spąstai, ir pasirūpinti, jog jos viską suprastų, manote, jos vis vien papultų į spąstus? Jei pelė galėtų perprasti pelėkautų mechanizmą, manote, ji būtų tokia kvaila, kad mėgintų būti tą sūrio gabalėlį? Galbūt ji mėgintų, jei būtų labai alkana. Tačiau ar ji rizikuotų, jei žinotų, kad sūris ir taip užnuodytas? Žinoma, ne. Deja, pelėms ir musėms niekas negali paaiškinti spąstų įmantrumo.

Kai kurie žmonės sugeba susilaikyti ir ilgą laiko tarpą negerti remdamiesi valios pastangų metodu, tačiau mažai kam pavyksta visiškai išsivaduoti. Tie, kuriems pavyksta susilaikyti negėrus, nesitiki nieko kito, kaip tik atsigauti ar kad gyvenimas būtų bent jau patenkinamas. Laimė, ir aš, ir jūs galime bendrauti tarpusavyje, ir jums nereikės imtis valios pastangų metodo. Tačiau pašalinkime dar daugiau smegenų plovimo padarinių. Kartą ir visiems laikams įsisąmoninkime, kad alkoholio gėrimas neturi visiškai jokių privalumų. Paklauskite bet ko, kodėl jis geria, ir susilauksite

PASITEISINIMŲ, O NE PRIEŽASČIŲ



11. Pasiteisinimai, o ne priežastys

Visų pirma, kas sukelia norą gerti? Tai gana akivaizdu: 90% suaugusiųjų visuomenės narių geria ir, be jokių abejonių, jie negertų, jei nejaustų kažkokio malonumo ar ramsčio. Kodėl būna taip sudėtinga, kai nusprendžiame nustoti gerti? Priežastys taip pat akivaizdžios: siaubingos fizinės abstinencijos kančios, šalia jų prisideda tai, kad suformavome įprotį gerti, kurį sulaužyti sunku. Netiesa! Tai pasiteisinimai, o ne priežastys. Kaip paaiškinsiu vėliau, tikrieji fizinio atpratimo nuo alkoholio simptomai yra tokie menki, kad jie beveik nepastebimi. O įpročius laužyti lengva, jei tikrai norime tą padaryti.

Kaip paaiškinau prieš tai, tikroji priežastis, dėl kurios šį ypatingą užsiėmimą gali būti taip sunku nutraukti, yra šizofrenija. Tikime, kad darome tikrą auką. Nors gėrimas gali griauti gyvenimą, tačiau dabar visa mūsų gyvensena tapo nuo jo priklausoma. Tikime, kad be jo negalima maloniai bendrauti su draugais, tikime, kad be jo neišvengsime įtampos ir neturime kuo jo pakeisti. Gyvenimas be alkoholio gali atrodyti visiškai apgailėtinas, štai kodėl taip sunku liautis gėrus.

Būtų gerai, jei likusieji 90% taip pat nebegertų. Tačiau jie ne tik geria, jie sėdi prie pietų stalo ir entuziastingai aptarinėja vyno kokybę:

„Jis maloniai stiprus, bet ir ne ką mažiau taurus. Bičiuli, tu tikrai nenori jo paragauti? Ne? Viena taurė tikrai dar niekam nepakenkė.“

Jūsų draugas prie pietų stalo mėgina sudaryti įspūdį, kad yra puikus vyno žinovas ir siūlomas vynas ypač aukštos kokybės, kad restoranas pasirūpino šiuo vynu vien dėl jo. Ta gudrybė jus apkvailino, nes atitraukė nuo minties, kaip paaiškinti šiam idiotui, kad jei nuryšite vos vieną gurkšnelį, tai baigsite trim buteliais, o ketvirtą supilsite jam ant galvos. Jūs tik pasakote:

„Ačiū, aš neragausiu. Rytoj man svarbi diena, todėl galva turės būti blaivi.“

Tai, ką jis iš tiesų geria, yra naminis vynas, kurį restorano savininkas pilsto į acto butelius. Nestebina, kad sveikstantys alkoholikai yra linkę būti vieni su savimi. Šio ir keleto tolesnių skyrių tikslas – padėti jums suvokti tris dalykus:

- ALKOHOLIO GĖRIMAS NETURI JOKIŲ PRIVALUMŲ!
- TAS PATS GALIOJA IR KITIEMS GERIANTIESIEMS! JŪS NIEKO NEPRARANDATE!

- VISI GERIANTIEJI MELUOJA!

Šiais laikais dauguma paauglių patiria abejotinų alkoholio džiaugsmų dar prieš baigdami mokyklą. Net universitetai yra tinkama alkoholio ir kitokių narkotinių priklausomybių klestėjimo dirva. Jei pabendrautumėte su ką tik pradėjusiais gerti studentais ir paklaustumėte, kodėl jie geria, garantuoju, kad nė vienas nesakytų:

„Aš studentas, o nebe vaikas. Jausčiausi kvailai gerdamas limonadą, kai visi kiti gurkšnoja alų.“

Iš tiesų studentas atsakytų štai ką:

„Nes aš mėgaujuosi gėrimu.“

Jis atsakytų tokiu tonu, jog atrodytų, kad uždavėte labai kvailą klausimą: atsakymas juk ir taip akivaizdus. Bet jums aišku kaip dieną, kad jis nesimėgauja tuo gėrimu. Jis pasakė sąmoningą melą. To negalite įrodyti, tačiau žinote, kad taip yra, ir jis pats žino.

Tad kai paklausiate žmogaus, kodėl jis geria, kaip galite žinoti, ar jis meluoja, ar sako tiesą? Ar jo atsakymas yra tikroji priežastis, ar paprasčiausias pasiteisinimas? Pasitelkite sveiką protą. Paklauskite savęs, ar atsakymas atrodo racionalus. Ką tik pateiktame pavyzdyje studento atsakymas skamba gana protingai, tačiau jį išduoda faktas, kad jis geria retais mažais gurkšneliais, su aiškiai užslėpta pasibjaurėjimo skoniu išraiška. Akivaizdu, jog jis nesimėgauja gėrimu.

Kartais sunku pasakyti, ar atsakymas yra melas, ar tiesa. Jei tam pačiam studentui užduotumėte tą patį klausimą po trijų mėnesių, turbūt sulauktumėte to paties atsakymo, tačiau šį kartą jame jau būtų tiesos. Dabar jis jau būtų pripratęs prie skonio ir nuoširdžiai tikėtų, kad, mėgaudamasis jo skoniu, malšina troškulį šiuo ypatingu gėrimu. Jeigu taip, jis jau meluoja nesąmoningai. Tačiau tai vis vien pasiteisinimas, o ne priežastis. Jei klaustumėte „Kuo konkrečiai tau patinka gėrimas?“, o studentas atsakytų „Jis malšina troškulį“, galite būti tikras, kad jis meluoja. Žinoma, būdamas ištroškęs, jis gali gerti alkoholį. Dauguma geriančiųjų taip elgiasi. Tačiau dauguma jų žino, kad alkoholis džiovina organizmą. Net jei ir nežino, tai vanduo yra pigesnis ir malšina troškulį kur kas geriau.

„Taip, bet man patinka alaus skonis. O vandens skonio negaliu pakęsti.“

Tai įrodyti jau sunkiau. Galite ginčytis, kad vargu ar vanduo iš viso turi skonį, tačiau jis yra geriausias troškulio malšintojas pasaulyje, tuo tarpu alus yra kartesnis ir pats sukelia troškulį.

Galite ginčytis, kad netiesa, jog alkoholis malšina troškulį, nes tuomet negertumėte daug gėrimų iš eilės. Studentas atsako, kad jis negeria dėl troškulio, bet tik dėl to, kad labai mėgsta alaus skonį. Plačiau apie skonį pakalbėsime vėliau, o dabar akimirkai įsivaizduokite, kad esate Motina Gamta. Užtrukote milijonus metų, kurdamas šią nesuskaičiuojamą gausybę įvairiausių sutvėrimų. Kad jie išgyventų, reikia maisto ir vandens. Esame protingi žmonės ir puikiai suvokiame, kad mirsime, jei nevalgysime ir negersime. Tačiau kiti gyvūnai to nežino. Ką darytumėte, kad kiti padarai valgytų ir gertų?

Protingas sprendimas būtų priversti juos jausti troškulį, kai vandens kiekis organizme jų kūnuose nukrenta žemiau įprasto lygio, ir alkį, kai jiems reikia energijos ar trūksta gyvybiškai svarbių mineralų. Būtent taip Motina Gamta ir pasielgė. Tačiau kaip šie sutvėrimai atskiria, kur maistas ir kur nuodas? Galų gale tėvai nuodus griežtai saugo nuo mūsų, kad šie nepakenktų, kol suaugame ir patys atskiriame. Motina Gamta pasielgė kur kas sumaniau. Ji suteikė nuodams bjaurų kvapą ir skonį, o maistui – gardų. Troškulys, alkis, kvapas ir skonis yra vos keturios iš būtinų savybių, kuriomis Motina Gamta aprūpino tą neįtikėtiną mechanizmą, norėdama, kad mes išliktume, patinka tai mums ar ne.

Pagalvokite apie visos sistemos išradingumą. Kai maistas pavirsta į nuodą, pavyzdžiui, kai vaisius pradeda pūti, jis pradeda bjauriai smirdėti ir jo skonis taip pat tampa šlykštus. Jį liesti ir į jį žiūrėti taip pat bjauru. Lietimas ir regėjimas yra kitos dvi savybės, būtinos išlikimui. Gaminių „galiojimo laikas“ buvo sugalvotas ne žmonių. Motina Gamta jį naudoja jau milijonus metų ir tai daro daug sudėtingiau ir patikimiau už žmogų. Tarp kitko, alkoholis išsiskiria iš augalinių medžiagų, kurios perėjo irimo ar puvimo etapus ir pradėjo fermentuotis.

TAI STIPRUS NUODAS, IR JO SKONIS BJAURUS!

Dabar man tinkamas metas pakalbėti apie savo gyvenimo nelaimę. Kalbėsiu apie žmogų, paskambinusį per laidos įrašą, kai jau būnu įsivažiavęs ir jaučiu, kad auditorija susidomėjo, kai jau būnu sulaikęs interviu ėmėją nuo panašių klausimų:

„Ar alkoholis tikrai naikina kepenis?“

Taip, žinoma, kad naikina, bet ir alkoholikai tą žino, o jei kalbėdami apie tai, kas seniai žinoma, versime juos nuobodžiauti, jie perjungs kitą stotį ar kanalą.

Mano gyvenimo nelaimė pasako ką nors panašiai:

„Kaip galite sakyti, kad alkoholis neturi visiškai jokių privalumų, kai mano gydytojas kategoriškai teigia, kad taure vyno iš tiesų sumažina įtampą ir širdies priepuolio riziką? Jis yra Hurley Street¹³ specialistas ir vienas geriausių savo srities žinovų.“

Žinoma, jis ir turi būti toks, ar ne taip? Gydytojas visada toks. Panašu, jog esu vienintelis pasaulyje žmogus, besigydantis pas patį prasciausią terapeutą. Kaip būtų galima paprieštarauti tokiems teiginiams? Skambinantysis nepasako vieno dalyko – jo gydytojo specialioji sritis yra chroniškos haliucinacijos. Aš net buvau sutikęs gydytoją, kuris šiame mokslo ir žinių amžiuje vis dar tvirtina, kad rūkymas yra naudingas. Žinoma, jis pats irgi rūko. Jis taip pat yra Magiškojo rato¹⁴ narys. Akivaizdu, jog apgaulė, o ne gydymas, yra jo specializacija. Pusę amžiaus rinkti medicininiai įrodymai paskęsta dūmuose!

Mano nelaimė pradeda remtis dar aukštesniu autoritetu: pačiu Visagaliu. Akivaizdu, kad visa, kas atsirado šioje planetoje, turi tikslą pasitarnauti žmonijai.

¹³ Hurley Street – Londono gatvė, kurioje yra pačių žymiausių, prestižinių gydytojų kabinetai (*vert. pastaba*).

¹⁴ Magiškasis ratas (magic circle) – Anglijos magų asociacija (*vert. pastaba*).

Alkoholis privalo būti naudingas, nes kiekviena dar net neatrasta gentis moka pasigaminti tik jai žinomą gėrimą. Jis pradeda pokalbį priblokšdamas jus neginčijamais puikais mokslininko teiginiais, o užbaigia skatindamas remtis pigmėjais. Laimė, paskutinį teiginį atremti gana nesunku. Galima paprasčiausiai paklausti, kaip jis tai išsiaiškino, jei gentys yra neatrastos. Tačiau absurdiški tokių žmonių teiginiai gerai iliustruoja, kokie sumanūs yra narkomanai, ieškodami priežasčių savo priklausomybei pateisinti. Galbūt Visagalio išskirtinis tikslas buvo viskuo aprūpinti žmoniją. Atrodo, kad žmonės tuo įsitikinę: pažiūrėkite, kaip jie elgiasi su kitais gyvais sutvėrimais. Alkoholis teikia naudos. Jis yra stipri dezinfekavimo priemonė ir gali būti deginamas kaip kuras. (Tik pagalvokite, ką jis daro organizmo viduje!) Alkoholis gali būti naudingas žmonijai. Kaip ir upės. Tačiau nuspręsti, jog Visagalis mus aprūpino alkoholiu tam, kad galėtume save nuodyti, yra taip pat logiška, kaip ir tvirtinimas, jog pagrindinis upių tikslas – kad jose skandintumėmės.

Atkreipkite dėmesį, jog tas nelaimėlis savo patogumui pro pirštus žvelgia į visą alkoholio sukeltą žalą. Tai paprasčiausiai patvirtina mano mintį, jog geriantieji pateikia tik pasiteisinimus, o ne priežastis.

Vienas liūdnujų alkoholinės priklausomybės aspektų yra tas, kad pavykus susilaikyti naudojant valios pastangų metodą, dažnai pavydima draugams, kurie vis dar geria. Net nešauna į galvą, kad galbūt tie draugai pavydi jums. Galite įsivelti į tam tikrą pokerį primenantį karą ir blefu mėginti įtikinti juos, kaip šaunu negerti, o pastarieji mėgins jus apgauti, kad netekote tikro malonumo ar ramsčio. Naudojantis „Lengvu būdu“ jums nereikės blefuoti. Turėsite keturis tūzus, o jie neturės net dviakių poros. Tačiau kai kurias jų nuomones, nors ir klaidingas, užginčyti gali būti sunku. Štai kodėl jūsų paties sveikas protas yra gyvybiškai svarbus. Jei skaitydamas ar jau perskaitęs šią knygą ir būdamas nepriklausomas nuo alkoholio pradėsite savimi abejoti, žinokite, kad visiškai nesvarbu, ką galvoja kiti: skaitote šią knygą, nes turite problemą, ir ši knyga parodys lengvą būdą su ja susidoroti. Tai yra faktas! Taip pat bus naudinga dar kartą perskaityti 6-ojo ir 8-ojo skyrių išangines pastraipas. Būtų puiki idėja tą padaryti ir dabar.

Grįžkime prie tos temos, ar kas nors iš tiesų vartoja alkoholinius gėrimus dėl to, kad jie yra skanūs. Jei išsakysite mintį, kad alkoholio skonis bjaurus, įprastai sulauksite tokio atsakymo:

„Na, bet sumaišytas su kitais gėrimais alkoholis gali būti ištis skanus. Pavyzdžiui, džinas su žaliosios citrinos sultimis, viskis su limonadu, degtinė – su apelsinų, romas su juodųjų serbentų bei portveinas su citrinų sultimis.“

Tai kita mintis, kuriai gali būti sunku paprieštarauti: kad bjauraus skonio skystis gali būti kur kas geresnis sumaišius jį su kitu skysčiu, kurio skonis malonus. Be jokios abejonės, tai yra tiesa. Matau, kad negaliu paneigti tokios minties. Tačiau tai nepaaiškina, kodėl turėtume norėti maišyti bjauraus skonio skystį su maloniu gėrimu, ypač tada, kai bjauraus skonio skystis yra labai brangus ir stiprus nuodas. Čia nematau jokios logikos.

„Bet aš tikrai mėgaujuosi vyno skoniu, kai vakarieniaudamas jį gurkšnoju, ir man nereikia jo su niekuo maišyti.“

Tačiau vinas yra alkoholis, atskiestas vandeniu ir kitais priedais, kad būtų saldus ir skanus.

„Taip, bet aš mėgstu sausą baltą vyną.“

Bet ar nepradėjote gerti sauso balto vyno tik dėl to, kad girdėjote, jog dėl saldaus vyno priaugama svorio?

„Tiesa, tačiau aš bjauriuosi dabartinio saldaus vyno skoniu. Nesuprantu, kaip galėjau juo mėgautis, kai išsinguodžiau skonį sausam baltam vynui.“

Anksčiau ar vėliau turėjo taip būti. Panagrinėkime temą, kuri sukelia daugiau sumaišties už bet kurią kitą:

IŠSIUGDYTAS SKONIS



12. Išsiugdytas skonis

Dauguma mūsų buvo pripratinti prie alkoholio su saldžiais gėrimais tokiais kaip alaus ir limonado mišiniai, sidras, saldus cheresas ar portveinas, gėrimais, kuriems nereikėjo ugdyti skonio. Kartais mūsų suvokimas apie skonį gali būti klaidingas. Kai kurie rūkaliai tiki, kad mėgavosi savo pirmos cigaretės skoniu, nors iš tiesų jos nevalgė. Jei jūsų pirmoji pažintis su alkoholiu prasidėjo nuo šventinio šampano, net jei ypač nesimėgavote skoniu ar nosį kutenančiais burbuliukais, tai nieko keista, kad per tokią jaudinančią ir linksmą progą susidarėte išpūdį, jog buvo kitaip. Bet kokių atveju, jūsų jausmų, įskaitant ir atmintį, vos po vienos taurelės iškreipiamos ir tampa nebeatikimos.

Laimė, jei turite gerą atmintį, atminsitė, jog gėrėte iš tiesų bjaurius gėrimus. Didžioji dalis žmonių, paklausta, koks buvo pirmojo alaus bokalo skonis, atsakytų maždaug taip:

„Tuo metu svarsčiau: ar tikrai turėsiu gerti šitą šlamštą visą savo gyvenimą?“

Bjaurus skonis – pavojaus signalas, kurį signalizuoja jūsų kūnas:

„DĖMESIO! DĖMESIO! TU VARTOJI NUODUS! PRAŠAU, LIAUKIS!“

Tačiau alkoholis veikia dvejopai – jus troškina ir slopina nemalonaus skonio pojūčius, todėl norite išgerti dar vieną bokalą ir dar vieną, ir dar. Ar neįtikėtinas mechanizmas pasiduoda ir leidžia jums save nužudyti? Ne. Vietoje to jis pasitelkia dar vieną sumanų išlikimo būdą, kuriuo mus aprūpino Motina Gamta: vėmimą! Vėmimas nėra labai malonus pojūtis, tačiau nepeikime jo – tai iš tiesų gelbsti jums gyvybę. Jis aiškiai įspėja, kad elgiatės su savo kūnu taip, kaip nedera.

Jei tai patirtume persivalgę neprinokusių obuolių, tai atkreiptume dėmesį į gamtos perspėjimą ir pamoką išmoktume. Kadangi 90% suaugusiųjų geria, taip pat ir garsenybės, kurias mėgdžiojame, ir mūsų tėvai, ignoruojame tikrąją ekspertę – gamtą ir sekame protingos žmonijos pavyzdžiu: ir toliau atkakliai mokomės nuolatos gerti alkoholį. Vargu ar būtų galima kaltinti Motiną Gamtą, jei tokiu metu ji mus apleistų. Tačiau ji to nedaro. Ta sistema tokia išradinga, kad neįtikėtinas mechanizmas pradeda ugdyti imunitetą nuodui. Rasputinas sąmoningai ugdė imunitetą arsenui. Jis galėjo suvartoti 20 kartų didesnę dozę už tą, kuri nužudytų normalų žmogų.

„Kodėl jis užsiėmė tokia kvailyste?“

Tai nebuvo kvailystė. Tais laikais buvo gana įprastas reiškinyss nuodyti savo kolegas. Tačiau geriau pagalvojus, niekas smarkiai nepasikeitė ir dabar, tik mes tai vadiname „bendravimu“, o ne žmogžudyste. Vienas iš sumaniųjų imuniteto ugdymo proceso aspektų yra ne tik tas, kad taip iš dalies nukenksminami nuodai, bet ir tas, kad skonis palaipsniui atrodo vis mažiau bjaurus. Jei pakankamai ilgai ir atkakliai stengiatės, tai iš tiesų pradedate tikėti, kad mėgaujate skoniu.

„Ar nebūtų kur kas protingiau, jei skonis palaipsniui prastėtų, o ne gerėtų?“

Galbūt. Tačiau už tai negalima kaltinti Motinos Gamtos. Ji negali patikėti, kad kuris nors sutvėrimas būtų toks kvailas ir sąmoningai nuolatos save nuodytų.

Todėl ji nusprendžia, kad neturite kito pasirinkimo. Šiaip ar taip, šlykštus skonis nesulaikė jūsų nuo atkaklaus užsispyrimo, o ji tik padeda jums, padarydama skonį malonų. Tai tipiškas pavyzdys, kaip Motinos Gamtos dėsniai nusigręžia nuo mūsų, jei jų nepaisome.

Tačiau neleiskime, kad tai mus atitrauktų nuo tikslo. Pats alkoholis dėl to nekinta. Jis ir toliau išlieka stiprus nuodas. Alkoholio skonis taip pat nekinta: jis visada bjaurus. Vien tai, jog mūsų smegenys ir kūnai įgyja imunitetą bjauriam skoniui, dar nereiškia, kad pats skonis keičiasi. Pakinta tik mūsų supratimas apie skonį. Žmogus, dirbantis kiaulių fermoje, gali tapti atsparus smarvei ir daugiau jos nebejausti. Tačiau jei jis grįš namo su darbo rūbais, jo žmona aiškiai apie tai primins. Dar vienas labai dažnas pavyzdys – skirtinga rūkančiųjų ir nerūkančiųjų reakcija į dvokiantį tabaką. Iš tiesų daugelis alkoholinių gėrimų yra tokio nemalonaus skonio, kad net nuolatos išgeriantieji negali jų gerti su kuo nors nesumaišę ir nepasaldinę. Tai būdinga visiems stipriesiems gėrimams. Tiesa, kai kurie žmonės stipriuosius gėrimus geria grynus. Tačiau iš pradžių jie negėrė būtent taip. Iš tiesų jie įgijo imunitetą narkotikui, kurio reikia vis daugiau ir daugiau, kad būtų pasiektas toks pat efektas, ir pasidarė nuobodu išgerti litrą apelsinų sulčių dėl to paties rezultato. Todėl jie išsiugdė skonį grynam džinui.

Pastebėsite, jog produktai, kuriems privalome išsiugdyti skonį, yra įvairūs narkotikai ir nuodai, tokie kaip nikotinas, kofeinas ir alkoholis. Skonio išsiugdymas yra paprasčiausiai imuniteto formavimasis bjauraus skonio nuodui. Be jokios abejonės, kas nors, atkakliai stengęsis ir išsiugdęs skonį sausam baltam vynui, teigs, kad yra tuo patenkintas, nes dabar iki gyvenimo pabaigos galės juo mėgautis, užsigerdamas valgio metu. Tokiam argumentui sunku paprieštarauti, tačiau jis vis vien netikras.

Tikriausiai pažįstate žmogų, kuris anksčiau į arbatą dėdavosi du pilnus šaukštelius cukraus, o vėliau nusprendė visiškai jo nebedėti. Jūs netyčia įberiate ne daugiau nei porą cukraus kruopelyčių prieš prisimindamas, kad jis daugiau nevartoja cukraus. Nieko apie tai nesakote, tikėdamasis, kad jis net nepastebės. Nepastebės? Jis viską išspjauna, lyg ką tik būtumėte padavęs puodelį su arsenu. Tai įrodo du dalykus. Pirma – viso gyvenimo įpročius laužyti lengva, jei tik to norite.

„Tai kodėl nėra lengva mesti rūkyti ar gerti?“

Nes tai nėra įpročiai, tai narkotinės priklausomybės; ir dar – jų lengva nusikratyti, jei tik žinote kaip. Tačiau imkimės reikalų po vieną. Antra – „jokio-cukraus-arbatoje“ pavyzdys įrodo, kad mūsų skonio receptoriai prisitaiko prie naujų

sąlygų, todėl mums nereikia būti jų vergais. Dauguma geriančiųjų išsiugdo savo ypatingų gėrimų skonį. Neabejoju, kad girdėjote ką nors sakant:

„Dievinu kartaus alaus skonį!“

Kokio įrodymo dar reikia? Mano žodynas žodį „kartus“ apibūdina taip: „bjaurus ir nemalonus skonis“. Tai klasikinis pavyzdys, kaip narkomanai meluoja sau ir aplinkiniams. Problema ta, kad panašūs teiginiai yra tokie dažni ir mes juos priimame be įrodymų. „Dievinu kartaus alaus skonį!“ yra gana aiškus loginis prieštaravimas. Tačiau ar kada nors teko girdėti, kad apie tai kas nors užsimintų pačiam jo autoriui?

Nėra nė vieno narkomano, gyvo ar mirusio, kuris planavo nusibaigti tapęs priklausomu nuo narkotikų. Nėra nė vieno geriančiojo, gyvo ar mirusio, kuris planavo tapti alkoholiku. Iš to persasi išvada, kad nėra nė vieno paauglio, gyvo ar mirusio, kuris priėmė sąmoningą ir apgalvotą sprendimą atkakliai ir ištvermingai vargti su bjauriu alkoholio skoniu paprasčiausiai tam, kad išsiugdytų pakantumą jam. Be jokios abejonės, viskas buvo kitaip: išsiugdėme skonį todėl, kad atkakliai stengėmės dėl kitų priežasčių. Jau išsiaiškinome, kad vienas iš spąstų sumanumų yra tas, jog geriant pirmą kartą gėrimo skonis buvo visiškai bjaurus. Tai tarsi užtikrina, kad mes neįkliūsime. Dauguma rūkančiųjų ir geriančiųjų tiki, kad jie yra kvailiai. Iš tiesų taip nėra. Narkotikų spąstai paspėsti genialiai. Kuris iš mūsų būtų tiek kvailas, kad sakytų: „Atkakliai pratinysiuos prie bjauraus skonio, kol išmoksiu juo mėgautis?“ Ar tai neprilygtų sakymui:

„AŠ NORIU ĮKLIŪTI“?

Grįžkime prie žmogaus, kuris valgydamas mėgaujasi buteliu baltojo vyno. Ar jis nori pasakyti, kad nėra nealkoholinių gėrimų, kurie būtų tokie skanūs?

„Žinoma, kad yra. Vairuodamas aš dažnai išgeriu nealkoholinių gėrimų.“

Ar jų skonis toks pats geras?

„Taip, tačiau išgėrus jų daugiau, jie pasidaro šleikštūs ir daugiau gerti aš nebenoriu.“

Mat kaip, vadinasi, skonis dar ne viskas. Tačiau jei jau numalšinote troškulį, tai kodėl turėtumėte norėti gerti dar?

„Nes valgydamas aš mėgaujuosi gėrimu.“

Ir taip grįžtame į pradžią. Kad ir kaip ten būtų, teiginys, jog nealkoholiniai gėrimai greitai pasidaro šleikštūs, yra svarus. Kol esate geriantis, tai nėra problema, nes paprasčiausiai juos pakeičiate alkoholiniais. Tačiau sveikstantiems alkoholikams tai būna rimta problema. Ją panagrinėsiu vėliau.

Nustatėme vieną dalyką, kad nepriklausomai nuo to, ar tai būtų vos pradedantys gerti paaugliai, ar geriantieji saikingai, ar alkoholikai, tačiau žmonės

negeria alkoholio dėl to, kad jis neva skanus. Kai geriantieji jums sako, kad geria dėl to, jog mėgaujasi skoniu, jie mėgina apgauti ir jus, ir save. Todėl jei žmonės negeria alkoholio dėl to, kad jis skanus, ar dėl to, kad numalšintų troškulį, vadinasi, jie taip elgiasi dėl kitų priežasčių. Imkimės kito dažno neteisingo supratimo:

AR ALKOHOLIS SUTEIKIA DRĄSOS?



13. Ar alkoholis suteikia drąsos?

Be jokios abejonės, mums įskiepijo įsitikinimą, kad jis tai daro. Priešingu atveju iš kur britų laivynas turėtų tradiciją prieš mūši visiems duoti romo? Daugybę metų buvau įsitikinęs, kad alkoholis man suteikia ir drąsos, ir pasitikėjimo savimi. Taip buvo iki „Lengvo būdo“ atradimo. Tai privertė mane atverti savo protą ir apsvarstyti viso gyvenimo įsitikinimus, kuriuos prieš tai buvau pripažinęs kaip faktus. Visas tas procesas apvertė mano gyvenimą aukštyn kojomis. Pataisymas: jis jau prieš tai buvo apverstas aukštyn kojomis. Kadangi buvau prie to pripratęs, man tai atrodė visiškai normalu. Kol atsivėrė protas ir viską išvydau tikrojoje šviesoje.

Neabejoju, kad suprantate žodžio „drąsa“ ir su ja asocijuojamų žodžių, tokių kaip „narsa“ ir „bailumas“, reikšmes. Tačiau prisiminkite, prašiau jūsų niekuo netikėti be įrodymų. Iki tol, kol galėsime suprasti alkoholio įtaką drąsai, turime aiškiai suvokti, kas yra pati drąsa. Turime išnagrinėti kitą žodį, glaudžiai susijusį su tema: BAIME!

Įsivaizduokite, kad per jūsų sūnaus krikštynas pasiūlau tostą:

„Tegu jis užauga toks pat bebaimis kaip ir jo tėvas.“

Turbūt pagalvotumėte, kad pernelyg dramatizuoju. Tačiau tai vis vien paglostytų jūsų savimeilę; ir galbūt išties tikėtumėtės, kad jis taps bebaimiu žmogumi. Tačiau jei šis jūsų troškimas būtų išpildytas, pasmerktumėte jį ankstyvai mirčiai. Esame linkę baimę laikyti koku nors blogiu. Galbūt ją jausti ir nėra malonu, tačiau iš tiesų baimė yra mūsų sąjungininkė ir draugė. Tai dar vienas esminis dalykas, kuriuo mus aprūpino Motina Gamta, kad užtikrintų mūsų išlikimą. Aukščio baimė garantuoja, kad lipdami kopėčiomis laikysimės būtinų atsargumo priemonių; ugnies baimė įspėja mus nepilti degalų į atvirą liepsną; baimė nuskęsti verčia dėvėti gelbėjimosi liemenes; sužeidimų ar mirties baimė sulaiko mus nuo nereikalingos rizikos kovoje. Baimė nėra didesnis blogis nei priešgaisrinė signalizacija. Tai sumani Motinos Gamtos priemonė, perspėjanti mus apie gresiantį pavojų ir įpareigojanti imtis reikiamų veiksmų.

Laukiniams gyvūnams tokios sąvokos kaip narsumas ar bailumas neegzistuoja. Tačiau baimė egzistuoja, ir kai ji pajuntama, gyvūnai elgiasi pagal Motinos Gamtos parūpintus instinktus. Tebūnie mano katė pavyzdys. Tiesa, ji yra naminis gyvūnas, tačiau persekiodama pelę ar paukštį ji vėl sulaukėja.

Kartą stebėjau, kaip sode ji tykojo pelės. Katė maloniai leido laiką ir neatrodė, jog ją valdytų koks nors blogis. Vietoj pelės galėjo būti ir už virvės pririštas popieriaus gniužulėlis. Pelei tai buvo ne žaidimas, bet aiškus gyvybės ar mirties klausimas. Keletą minučių vargšė mėgino bėgti ar slėptis, tačiau nesėkmingai. Galų gale katė užspendė ją į priestato kampą. Mano didelei nuostabai, pelė atsistojo ant užpakalinių kojų ir

atrodė taip, lyg ruošūsi pulti. Katė nustebo dar labiau nei aš. Ji šoktelėjo atgal ir leido pelei pasprukti.

Kaip šią sceną įvertintume remdamiesi žmogiškaisiais standartais? Pelė laikytume arba narsia, arba bailia už tai, kad pradžioje mėgino bėgti. Suvokite, kad pelei katė yra tas pat, kas mums tiranozauras. Pamaniau, kad ji buvo neįtikėtinai drąsi, kai stojosi prieš katę. Tačiau iš tiesų tai nebuvo drąsa, o instinktas. Pirmasis natūralus jos instinktas – bėgti. Kai nepavyko to padaryti, pelė laikėsi antro įgimto instinkto ir mėgino apsiginti puldama. Ir tai jai išgelbėjo gyvybę.

Buvau visiškai susigėdęs dėl savo katės atsitraukimo. Nerastumėte geresnio įrodymo minčiai, kad chuliganai yra bailiai. Tačiau iš tiesų katė buvo ne ką daugiau baili, nei pelė – drąsi. Katė buvo gerai maitinama ir jai netektų badauti, jei nepagautų pelės. Tad kam jai rizikuoti susižeisti, kad ir kokia menka būtų rizika? Jos veiksmai buvo ne labiau bailūs nei mūsų, kai vengiame vapsvos ar bitės įgėlimo. Tai tik sveikas protas, liepiantis to vengti.

Dažnai vartojame posakį: „drąsus kaip liūtas“. Liūtai nėra drąsūs. Jie instinktyviai medžioja tas rūšis, kurios mažiausiai galėtų juos sužeisti. Jų taikinyb būna silpniausias bandos narys. Ir jie nejaučia sąžinės graužaties dėl to, jog visu būriu puola auką. Tik nepritekliaus laikotarpiu liūtai persekioja daug pavojingesnį grobį, pavyzdžiui, žirafą ar buivolą, kai bado grėsmė stipresnė už baimę būti sužalotiems.

Gyvūnų karalystėje nėra tokio dalyko kaip bailumas ar drąsumas. Tėra tik išlikimo instinktai. Galbūt tvirtinsite, kad gyvūnas, rizikuodamas gyvybe, kad apgintų savo jaunikius, rodo tam tikrą narsą. Taip gali atrodyti, jei vertintume pagal savo pačių supainiotus standartus. Tačiau kaip Motina Gamta užtikrino, patinka mums tai ar ne, kad išgyventume kaip individai, tai lygiai taip pat aprūpino mus instinktais, kad išliktume kaip rūšis. Tai rodo instinktas ginti savo šeimą. Kitas pavyzdys yra seksualinė trauka. Nors ir malonu tenkinti šią trauką, tačiau jos tikslas – užtikrinti dauginimąsi. Kai kuriais atvejais dauginimosi instinktas dominuoja prieš individo išlikimo instinktą. To pavyzdys yra lašių žūtis po neršto, ir kai kitą kartą skūsitės, jog žmona vos nenurovė jums galvos, džiaukitės, kad nesate žiogas maldininkas. Po poravimosi jų patelės savo partneriams tiesiogine prasme nukanda galvas.

Galbūt esate šiek tiek pasipiktinęs, nes tikite, kad žmonių rūšis yra daug toliau pažengusi nei laukinių gyvūnų ir kad idealai, kurių siekiame, akivaizdžiai yra kilnūs ir teisingi ir dėl to net neginčijami. Man taip pat teko kentėti dėl šio neteisingo supratimo didžiąją savo gyvenimo dalį. Tačiau pažvelkime į faktus. Leiskite save patį pateikti kaip pavyzdį.

Didžiąją gyvenimo dalį buvau įsitikinęs, kad esu bailys, ir dėl to nerimavau. Esu įsitikinęs, kad mano mokyklos draugams ir bendradarbiams būtų sunku tuo patikėti. Kaip bokso čempionas ir bebaimis regbio puolėjas gali būti bailys? Tačiau tai tik nuomonė. Aš nebuvau bebaimis, priešingai – aš buvau įbaugintas. Vaikystėje mane įtikino, kad berniukai turi būti bebaimiai ir kad būti agresyviems ir mėgti muštynes yra natūralu. Šiaip ar taip, nė vienas Holivudo vesternas ar filmas apie karą neapsieina be muštynių bare. Vaizduojama, kad besimušantiems tai be galo patinka. Būtų suprantama, jei jie kovotų su priešais, tačiau paprastai savi kaunasi su savais. Anglų filmuose apie karą jaunas lakūnas laukia nesulaukia, kada galės „įkrėsti fricams“. Vidutinė tikėtina anglų lakūnų gyvenimo trukmė kare buvo apie trejetą savaičių. Tuo metu buvau įsitikinęs, kad praleisčiau galimybę „įkrėsti fricams“, jei tai reikštų, kad fricai neįkrės man. Laimė, tuo metu man buvo vos septyneri, todėl nereikėjo imtis tokio vaidmens. Jei kitas berniukas prikibdavo prie manęs, aš nenorėdavau muštis –

mano instinktas buvo visiškai toks pat kaip tos pelės: norėdavau bėgti, ir visiškai nesvarbu, kad tas berniukas būdavo mažesnis už mane. Man buvo aišku, kad buvau nenormalus ir bailys.

Tai kodėl aš tapau bokso čempionu? Galiu drąsiai pasakyti, kad taip nutiko ne dėl mano igimto agresyvumo. Tik dėl to, kad galėčiau nusišluoti gėdą. Aš nekenčiau bokso, tačiau baimė būti sužeistam viršijo baimę, kad mano draugai supras, jog esu bailys. Kodėl tapau bebaimiu puolėju? Niekada toks nebuvau. Baimė niekur nepasitraukė. Kiekvieną kartą, kai galva nardavau tarp skriejančių kieno nors kelių, tvirtai tikėdavau, kad galbūt susilaužysiu kaklą. Pirmą kartą mane išrinko žaisti su mokyklos komanda, kai laukė rungtynės su stipriausiais mūsų varžovais. Aš pabūgau perimti kamuolį, ir mes pralošėme. Mano bailų poelgi matė ir žaidėjai, ir žiūrovai. Tačiau niekas to nekommentavo. Iš tiesų niekas man nepasakė nė žodžio. Ta tylą buvo skausmingesnė už visas mano fizinės traumas, patirtas ringe ar aikštėje. Sakoma: „Didvyris miršta kartą, o bailys išgyvena tūkstantį mirčių.“

Šis atsitikimas man įrodė, kad toks posakis yra tiesa, ir aš daugiau niekada nebeišdrįsau vengti puolimo. Taip aš igijau bebaimio puolėjo reputaciją. Galite ginčytis, kad užuot elgėsis kaip bailys, elgiausi labai drąsiai, nes, išgyvenęs tokią baimę, aš ir toliau boksavausi ir žaidžiau regbį. Anksčiau pritariau tokiam požiūriui. Galų gale juk pačią drąsos esmę sudaro baimės nugalėjimas? Jei kas nors imasi veiksmo, laikomo drąsiu poelgiu, tačiau nejaučia baimės, vargu ar tai galima vadinti drąsumu. „Kvailiai veržiasi ten, kur angelai kištis bijo.“¹⁵ Bet ar aš tikrai buvau drąsus? Turėjau rinktis vieną iš dviejų blogybių: baimės susižeisti ir baimės, jog bus atskleista, kad esu bailys, kaip tikėjau pats. Ar buvau drąsus, kad rinkausi mažesnę iš dviejų blogybių? Ne visai: aš buvau racionalus. Daugelis galėtų prieštarauti mano teiginiui: „Aš daugiau niekada nebeišdrįsau vengti puolimo.“ Juk tai prieštaravimas! Kaip gali išdrįsti vengti puolimo? Tuoj pat paaiškinsiu. Dabar suprantu, kad nebuvau nei drąsus, nei bailus. Tikroji problema buvo smegenų plovimas, sukurtas „protingosios“ žmonijos apsimestinių principų, kurie prieštaravo mano igimtiems instinktams ir įnešė abejonių bei painiavos. Ir dabar vaikai dažnai pajuokiami ir pasmerkiami kaip „baikštuoliai“, lyg pats baikštumas būtų nusikaltimas, o ne igimtas instinktas, būtinas išlikimui.

Ar tai reiškia, kad tikiu, jog žmonėms neegzistuoja tokie dalykai kaip drąsa ar baimė? Ar sakau, kad mes nesiskiriame nuo laukinių gyvūnų? Ne, mes turime gerai išsivysčiusias smegenis, kurios leidžia prisiminti ir dėl to mokytis iš savo klaidų. Todėl praeities patirtis galime pritaikyti sprenddami naujas problemas. Tačiau šis protas turėtų būti naudojamas igimtiems mūsų instinktams sustiprinti, o ne painioti ir prieštarauti jiems, įvedant dvigubus standartus. Pateiksiu pavyzdį.

Įsivaizduokite, kad kas nors man metė iššūkį pereiti siaura plienine sija, jungiančia du dangoraižius. Aš nedvejodamas atsisakyčiau ir nesijausčiau nei bailys, nei kaltinčiau save. Jei dėl to mane gėdintų, tokį žmogų laikyčiau visišku idiotu, ir tiek. Tačiau jei grėstų pavojus, kad iš didelio aukščio gali nukristi vaikas, ir vienintelis būdas jį išgelbėti – pereiti siją, tai mano sąžinė ragintų mėginti. Jei man pavyktų įveikti baimę ir mėginčiau, laikyčiau tai drąsiu poelgiu. Jei nepavyktų, laikyčiau save bailiu.

Apibrėžčiau bailumą taip: nesugebėjimas elgtis taip, kaip skatina sąžinė, dėl fizinio susižalojimo ar pajuokos baimės. Ar tai reiškia, kad eičiau ko nors gelbėti į degantį pastatą? Nebūtinai, aš įvertinčiau riziką ir, jei manyčiau, kad verta mėginti, rizikuočiau. Manau, kad dėl savo šeimos rizikuoti galėčiau labiau nei dėl nepažįstamųjų.

¹⁵ Anglų priežodis (*vert. pastaba*).

Kai atradau „Lengvą būdą“, sąmyšis ir abejonės prapuolė, ir dabar manęs niekada nebekamuoja panaši dilema kaip vaikystėje. Jei įgimti instinktai nebūtų susipainioję ir iškreipti dėl „protingosios“ žmonijos apsimestinių principų, nesikiščiau į bokšą ar regbį, kaip ir neičiau plienine sija vien dėl iššūkio. Netroškau sukelti skausmo ir traumų kitam berniukui ir nenorėjau, kad jis taip pat pasielgtų su manimi! Sumaištis buvo daugelio fizinių traumų ringe ir aikštėje priežastis, ji lėmė daugybę baimės valandų, tikintis rimto susižeidimo, ir daugybę metų tikėjimo, jog esu bailys. Ir visa tai buvo visiškai nereikalinga! Vaikui prireiktų drąsos paprieštarauti autoritetams ir visuotinai priimtiems dabartiniams standartams, kaip ir neapsimestinai doram prieštarautojui reiktų drąsos, kad pakęstų užgauliojimus. Tikiu, kad būčiau turėjęs drąsos, jei manyje nebūtų virusi sumaištis. Štai kodėl būtų prireikę drąsos vengti puolimo ateityje. Jei būčiau taip elgęsis, man būtų reikėję drąsos atlaikyti mokytojų ir draugų užgauliojimus.

Jei vėl vyktų karas, ar turėčiau drąsos atlikti savo pareigą? Kas žino? Tačiau tikiu, kad turėčiau. Ar gyvenu baimindamasis, kad vieną dieną man teks susidurti su išbandymu ir galiu jo neišlaikyti? Visai ne. Man jau teko patirti keletą išbandymų nuo to laiko, kai atradau „Lengvą būdą“. Galbūt jie nebuvo tokie jaudinantys kaip plieninė sija ar gaisras. Tačiau man prireikė tam tikros drąsos. Nepaisant fakto, kad dabar jau žinau, jog mokykloje nebuvo bailys, galiu gerai prisiminti, ką reiškia juo jaustis, ir pažvelgti baimei į akis man yra daug lengviau.

Dabar galime imtis pagrindinės šio skyriaus temos: ar alkoholis suteikia drąsos? Aš neabejoju, kad didžioji dalis jūreivių buvo dėkingi už tą gurkšnelį romo, kad dauguma jų nuoširdžiai tikėjo, jog romas leido *jaustis* drąsiau. Tačiau kaip alkoholis gali iš tiesų jums sustiprinti drąsą? Drąsa – tai baimės įveikimas. Tad jei sumažinsite baimės lygį, ar tai nereiškia, kad įveikti baimę reikės jau mažiau drąsos? Visi pripažįsta, kad alkoholis apsvaigina, kad apsvaigimas sumažina visus gebėjimus, tarp jų ir gebėjimą jausti baimę. Ar nesutiksite, kad gurkšnis romo jūreiviams ne suteikė daugiau drąsos, bet padėjo pašalinti šiek tiek baimės?

Imkimės kasdieninio pavyzdžio, kuris padėtų į situaciją pažvelgti dar aiškiau. Dažnas reiškinys, kad žmonės, jaučiantys skrydžio baimę, prieš skrydį įkaušta. Jie jokių būdu negali savęs apgauti, kad alkoholis leidžia jaustis drąsiau, nes jie nesijaučia drąsiai net išgėrę alkoholio! Be jokios abejonės, – jie geria, tikėdamiesi nuslopinti baimę. Daug sunkiau tą suprasti iš pavyzdžio su romo gurkšniu, nes jūreiviai iš tiesų yra drąsūs. Abiem atvejais alkoholio efektai yra visiškai vienodi. Alkoholis slopina baimes,

ALKOHOLIS NESUTEIKIA JUMS DRĄSOS!

Galite paklausti, koks skirtumas, ar jis sumažina baimę, ar padidina drąsą? Galbūt tas gurkšnis romo lėmė, kad jūreiviai nepradėjo maištauti, o atliko savo karinę prievolę. Galbūt alkoholis leido keleiviui įsėsti į lėktuvą. Gali būti ir taip. Tačiau svarbiausia yra suprasti, kad alkoholis nesuteikė drąsos, bet sumažino baimę, kad jis galėtų sėstis į lėktuvą. Jums taip pat reikia suprasti tokio alkoholio vartojimo padarinius. Grįžkime prie Motinos Gamtos.

Pamatęs pavojų, strutis kiša galvą į smėlį. Jis taip elgiasi, nes tiki, kad jei nematys pavojaus, tai šis ir neegzistuos. Tačiau strutis yra sąlyginai didelis gyvūnas, turi dvi galingas kojas, kurios yra ir grėsmingi ginklai. Šios kojos taip pat gali gabenti savo šeiminką tokiu greičiu, kad aplenktų daugumą plėšrūnų. Jis ne tik atrodo juokingai, kai kiša galvą į smėlį, bet ir netenka trijų savybių, būtinų išlikimui: regos, kovos ir

bėgimo. Jis padaro iš savęs visiškai tokį pat beviltišką padarą kaip vos ant kojų stovintis girtuoklis. Esu tikras, tokį posakį jau girdėjau anksčiau.

Visų paukščių smegenys labai mažos, ir strutis nėra išimtis. Mums pasisekė, kad esame aprūpinti daug didesnėmis smegenimis. Taigi ir tokios strategijos mes nesigriebtume. Mąstydami savo pranašesniu protu, puikiai suprastume, kad kišdami galvą į smėlį, užuot pašalinę pavojų, taptume visiškai bejėgiai. Mūsų atveju tai nepašalintų net baimės. Priešingai, tik ją sustiprintų. Aiškiai suvoktume, kad jei ir nematome alkano liūto, tačiau jis mus mato.

Palyginimas su stručiu yra labai vertingas dėl to, kad padeda daug aiškiau suvokti mūsų pačių instinktus. Kišdamas galvą į smėlį, strutis pašalina baimę, dėl to pavojus smarkiai išauga. Ar tai protingas poelgis? Akivaizdu, kad ne. Baimė yra toks pat mūsų turtas kaip ir apsauginė signalizacija. Baimė yra išpėjimas apie pavojų, išpėjimas, kuris, kaip ir apsauginė signalizacija, gali būti rimtas arba be pagrindo. Pašalinti baimę, kitaip negu pašalinti jos *priežastį*, prilygsta tikėjimui, kad užgesinsite gaisrą paprasčiausiai išjungdamas signalizaciją. Iš tiesų taip pasielgdamas jūs taip pat išvengėte ir paties gaisro gesinimo: gaisrininkų brigada neatvyks, jei signalizacija neveikia. Vartodamas alkoholį, kad pašalintumėte baimę, jūs būtent išjungiate signalizaciją. Pašalinate visas galimybes susidoroti su baimės šaltiniu ir taip atsiribojate nuo problemos šalinimo visam laikui.

Galbūt manote, jog visa tai ir taip akivaizdu. Kai kalbama apie strutį, tai aišku dėl paprastos priežasties – laukiniai gyvūnai remiasi vien instinktais. Jiems situacijos nepainioja nei žmogaus sugalvotos narsos ir bailumo sąvokos, nei pareiga draugui, šeimai ar šaliai. Neturime teisės išjuokti stručio, kad šis pašalina baimę, griebdamasis tokios paprastos technikos, nes mes patys elgiamės lygiai taip pat kvailai, kai sąmoningai save apsvaiginame, kad sumažintume ar pašalintume baimę. Kuo skiriasi „akių užsipylimas“ alkoholiu nuo galvos kišimo į smėlį? Abiem atvejais paverčiate save negalinčiu apsiginti! Ar galvos kišimą į smėlį, kai priešaky pavojus, apibūdintumėte kaip drąsos proveržį? Žinoma, ne, tai panašiau į bailumą. Tad kaip įmanoma tvirtinti, kad apsvaigimas pavojaus akivaizdoje suteikia mums drąsos?

Man jau daug kartų sakė, kad iš tiesų pavojaus akimirką stručiai nesūima tokio taktinio žingsnio ir nekiša galvos į smėlį. Jeigu taip, galbūt jums pasirodys, jog nedera su jais ir lyginti. Tačiau iš tiesų ne taip svarbu, ar stručiai tą daro, ar ne, esmė išlieka ta pati, kad tai būtų visiškai kvailas veiksmas. Jei atvirai, tai man labai palengvėjo, kai sužinojau, kad stručiai taip nesielgia. Tai visiškai prieštarautų Motinos Gamtos dėsniams ir būtų daug abejonių, kad rūšis, taikanti tokias „gudrybes“, galėtų išlikti. Tai taip pat reiškia, kad, nepaisant mūsų smegenų ir pažangių technologijų, esame dar kvailiesni už stručius!

Grįžkime prie palyginimo su skrydžiu virš Alpių per tirštą rūką. Tai būtų gąsdinanti patirtis ir patyrusiam pilotui, net kai visi prietaisai veikia sklandžiai. Tik įsivaizduokite, kiek kartų būtų baisiau, jei negalėtumėte pasikliauti savo prietaisais: nei radaru, nei altimetru, nei degalų matuokliu, nei radiju ar kompasu. Įsivaizduokite, jog prie viso šito jūs dar palaipsniui prarandate regos, klausos ir lytėjimo pojūčius. Tačiau visų blogiausia, jūsų smegenys – kompiuteris, kontroliuojantis jūsų protą ir kūną – nustoja tinkamai veikti. Tai jau tikrai baisu. Alkoholis su jumis daro būtent tai, ir kuo daugiau jo išgeriate, tuo jis veikia stipriau. Daug išgerkite, ir jūs tiesiogine prasme nepastovėsite ant kojų. Išgerkite dar daugiau, ir tapsite visiškai bejausmis. Tokios būklės tikrai nevalia skristi per rūką. Ar būtų iš tiesų protinga keliauti per gyvenimą, kai galva įkišta į smėlį?

Jei šią mintį jums vis dar sunku suvokti, įsivaizduokite, kad tokio skrydžio metu esate keleivis ir stebite, kaip pilotas kartkarčiais gurkšteli iš savo gertuvės. Kokia būtų jūsų reakcija? Galiu lažintis, kad tokia pati kaip ir skrydžių bendrovės. Jei kuris lakūnas išgertų bent gurkšnelį, jis būtų išmestas iš darbo! Jūsų smegenys ir kūnas yra ypač išradingi įrenginiai. Ar tikrai tikite, kad galite pagerinti veikimą vartodami chemikalus, kurie iškreiptų jų funkcionavimą? LSD leidžia kai kuriems žmonėms patikėti, jog jie gali skraidyti. Tačiau ar tai reiškia, jog su LSD jie iš tiesų gali skraidyti? Ką gi, iki šiol dar nė vienam nepavyko to padaryti, tačiau keletas žuvo mėgindami! Galbūt gurkšnis romo sulaukė jūreivius nuo maišto. Deja, jis taip pat paveikė jų gebėjimą priimti strateginius sprendimus, jų regėjimą, jų koordinaciją ir jų reakciją.

Dabar gali būti viena iš akimirkų, kai pradėsite abejoti: kai galvosite, kad „kuo mažiau žinai, tuo geriau miegi“ ir kad geriau tikėti, jog alkoholis suteikia drąsos. Prašyčiau nepakliūti į šiuos spąstus. Leiskite priminti, kad aš jums turiu vien tik gerų žinių. Bet kokių atveju, mes visiškai savęs neapkvailiname, kai svaiginamės pavojaus ar streso metu. Širdies gelmėse jaučiame, jog tai nėra tikroji drąsa. Ir vadiname ją „girta drąsa“. Jaučiame, kad daromės greičiau pažeidžiami, ir tai jaučiant baimė auga, kaip ir pilotui, kai jis žino, kad prietaisai sugedo. Ir jei alkoholio gėrimas pavojingomis akimirkomis sumažina baimę ir sukuria drąsos įgavimo iliuziją, tai alkoholio sukelta baimė vienodai sukuria ir drąsos praradimo iliuziją.

Paskutinis sakinyš jums gali atrodyti painus. Atidžiai jį panagrinėkime be jokių iliuzijų. Akivaizdu, kad alkoholis jums nesuteikia drąsos. Lygiai taip pat akivaizdu, kad alkoholio gėrimas pavojingomis akimirkomis padidina baimę, nes žinote, jog taip elgdamasis sugriaunate savo gynybą. To rezultatas – jūs priversti jaustis ne taip drąsiai. Tai nebūtinai reiškia, kad jums iš tiesų trūksta drąsos. Tai tik reiškia, kad alkoholis neleido jos panaudoti. Pripažinti tokią mintį gali būti sunku, tačiau garantuoju, kad tai tiesa. Iš tiesų mes žinome tai visą savo gyvenimą. Ar žvelgiame į girtą žmogų galvodami, kaip drąsiai jis priima savo gyvenimo išbandymus ir išgyvenimus? Priešingai, aišku, jog tai žmogus, jaučiantis, kad negali suvaldyti savo gyvenimo, ir mėgina nuo visko užsiblokuoti. Ir galima papildyti, kad jis tą daro nesėkmingai. Akivaizdu, kad į tokią keblią padėtį jį ir pastūmėjo alkoholis! Alkoholis nesuteikia drąsos,

ALKOHOLIS NAIKINA DRĄSĄ!

Jei tai taip akivaizdu, kodėl girtas žmogus negali to pamatyti? Nes nuo gimimo jis buvo paveiktas ir įtikintas, kad alkoholis suteikia drąsos. Kadangi į spąstus slydo pamažėle, tai nejautė naujos dienos skirtumo nuo vakarykštės. Jis pamiršo, ką reiškia nubusti pilnam energijos ir visiško pasitikėjimo savimi. Dėl savo išsekusios būklės jis apkaltina senyvą amžių ir problemas, su kuriomis susiduria dauguma geriančiųjų. Jis nesuvokia, kad alkoholis ir yra jo priešas. Priešingai, nuo šiol jis tiki, kad tai vienintelis jo draugas. Kuo daugiau nuodo jis išgeria, tuo žemiau puola, tuo didesnis jo poreikis išgerti dar. Taip duobės šlaitas darosi vis statesnis ir statesnis.

Alkoholis nesuteikia jums nei pasitikėjimo savimi, nei drąsos; priešingai, jis įtikina jus ir visus aplinkinius, kad neturite nei vieno, nei kito! Laimė, tai tik iliuzija. Netrukus nustebsite pastebėjęs, kiek drąsos ir pasitikėjimo savimi jūs turite iš tiesų.

Kitas efektas, glaudžiai susijęs su iliuzija, kad alkoholis suteikia drąsos:

ALKOHOLIS PAŠALINA KOMPLEKSUS IR VARŽYMAŠI



14. Alkoholis pašalina kompleksus ir varžymąsi

Kad alkoholis suteikia drąsos – iliuzija. Tačiau kompleksus jis iš tiesų pašalina. Šiuo atveju iliuzija yra tai, kad kompleksų pašalinimas yra naudingas. Vienu metu buvau įsitikinęs, kad sėkmingo vakarėlio receptas – į kiekvieno svečio gerkle supilti kuo daugiau alkoholio ir tą padaryti kuo greičiau. Tikėjau, kad tai padės svečiams perkopti nesmagią būseną, kai jie tik sėdi, drovosi ir varžosi. Vos tik gėrimas pradeda veikti, svečias pradeda netekti savo drovumo ir varžymosi. Tai taip pat iliuzija. Turėkite omenyje, kad daugumai svečių dar prieš atvykstant buvo būtina igyti truputį „girtos drąsos“, ir visai nesvarbu, kiek ir kaip greitai raginsite juos gerti, kiekvienas susiejimas, kuriame yra nepažįstamųjų, prasideda nuo mandagiai besišnekučiuojančių atskirų mažų grupelių.

Kaip ir baimė, kompleksai mus saugo. Iš dalies mūsų varžymasis yra tam tikra baimės forma. Nebūtinai fizinės grėsmės baimė, bet baimė pasirodyti kvailai ar būti pamatytam nepageidaujamoje šviesoje, kitaip tariant, drovumas ir nepasitikėjimas savimi. Sutinku, jog drovumas ir nepasitikėjimas savimi gali būti labai nemalonūs. Paprastai būna visiškai akivaizdu, jei kas nors kenčia dėl drovumo, ypač jei jo auka yra vaikas. Jų diskomfortas dar padidėja, kai „padedantys“ tėveliai pasako:

„Nagi, nesidrovėk, parodyk visiems, kaip gražiai moki dainuoti.“

Kodėl su vaikais šitaip elgiamės? Jei esate drovus, tai dalykas, kurio jums mažiausiai reikia, – per prievartą būti dėmesio centre. Ar tai pašalina drovumą? Žinoma, ne. Tai tik įtikina vaiką, kad jo visiškai natūralus pojūtis yra rimtas jį silpninantis trūkumas, ir dėl to jis jaučiasi esąs nevisavertis. Nėra ko stebėtis, kad dauguma mūsų taip ir keliauja per gyvenimą jausdami kaltę, jog niekada iki galo neatsikratė drovumo, nors ir kaip sėkmingai mums sektųsi tai nusišluoti. Vėl turiu paminėti, kad neišsprendžiau savo drovumo problemos iki tol, kol neatradau „Lengvo būdo“.

Kaip „Lengvas būdas“ man padėjo tai padaryti? Leisdamas suvokti, kad drovumas ir kompleksai buvo visiškai normali ir gyvybiškai svarbi mano gynybos dalis. Neužsitarnausite laukinio gyvūno pasitikėjimo, kol neįtikinsite, kad nepadarysite jam fizinės žalos. Taip pat visiškai natūralu, kad vaikai nebūna patiklūs nepažįstamiesiems, kol neįsitikina, kad šie jų neužgaus, nesvarbu, ar fiziškai, ar psichiškai.

Buvo malonu suvokti, kad mano drovumas yra visiškai natūralus, ir todėl dėl jo nustočiau nerimauti. Suvokiau, kad tai, ką žmonių sambūriuose visada laikiau kai kurių asmenų užsisiklindimu ir atsiribojimu, iš tiesų buvo jų drovumas. Mėgindamas jiems

padėti įveikti drovumą, aš visai užmiršau apie savąjį ir, taip laužydamas ledus, jaučiau didelį malonumą. Tai panašu į pagalbą žiedo pumpurui virsti gražia gėle.

Tad kas blogo, jei išgersite keletą taurių ir tai padės atsikratyti varžymosi? Nes būtent tai ir įvyks. Pažvelkime į keletą pavyzdžių. Mano, kaip berniuko, agresijos stygius yra vienas iš tipiškų pavyzdžių. Ar pastebėjote, kad du paaugliai, besiruošiantys muštis dėl kokio nors tikro ar įsivaizduojamo įžeidimo, stovi vienas prieš kitą lyg elniai per rują ir kumštynes pradeda krūtininių pūtimo ir apsižodžiavimo ritualu. Smegenų plovimo poveikis yra neįtikėtinai galingas. Aš jau rašiau, kad save laikiau nenormaliu, nes mintis, kad suteiksiu skausmo kitam berniukui ir jį sužalosiu, neteikė man jokio džiaugsmo. Tikimybė, kad jis tą patį gali padaryti man, atrodė dar siaubingiau. Niekada nesusimąščiau, kad kitas berniukas patyrė tokį patį smegenų plovimą ir baiminosi lygiai taip pat kaip ir aš. Mes buvome lyg du elniai, besitikintys, kad priešas atsitrauks ir nereikės muštis. Štai kodėl dauguma nesutarimų tarp dviejų normalių suaugusių vyrų retai pasibaigia realiu fiziniu smurtu. Kai tampame vyresni ir, norisi tikėti, protingesni, atrodo, jog fizinis reikalų aiškinimasis visiškai pranyksta. Tačiau jei du paaugliai būna gėrę alkoholio, jie praranda baimę būti sužeistiems. Jie taip pat praranda kompleksus ir baimes, tarp jų ir baimę ką nors sužeisti ar būti sužeistiems. Įprastas fizinis susidūrimas tarp elnių ar berniukų baigtusi savaime, įvertinus, kas yra pranašesnis. Tačiau alkoholio paveiktas paauglys daužys ir spardys savo varžovą, kol šis neteks sąmonės. Per daug dažnai auka lieka be sąmonės visam laikui. Koks linksmas, visuomeniškas ir malonus laisvalaikio leidimas yra gėrimas!

Kitas klasikinis pavyzdys – vairavimas išgėrus. Turiu prisipažinti, kad iki „Nevairuok neblaivus!“ pobūdžio akcijų buvau vienas iš tų idiotų, kurie iš tiesų giriasi, kad po keleto bokalų tampa geresni vairuotojai. Laikau save gana protingu žmogumi. Kaip galėjau būti toks kvailas? Galbūt dėl to, kad šitaip gyriausi jau būdamas išgėręs? Dar nuo paauglystės žinau, kad išgertas didelis kiekis alkoholio man visiškai aptemdo sąmonę. Dėl to logiška manyti, kad nedidelis alkoholio kiekis tik šiek tiek iškreipia mano protą. Tai kaip galėjau tikėti, kad alkoholis paverčia mane geresniu vairuotoju? Taip buvo dėl to, kad jis pašalindavo susižalojimo baimę, o tai leisdavo vairuoti greičiau nei įprastai be jokio nuogastavimo. Kitaip sakant, man alkoholis įteigdavo klaidingą saugumo jausmą už vairo. Ar dėl to buvau geresnis vairuotojas? Priešingai.

Tačiau didžiausia vairavimo išgėrus blogybė ne ta, kad prarandate baimę, jog susižalosite, bet kad prarandate bet kokią susivaržymą. Nebesuvokiate fakto, kad alkoholis susilpnino ne tik jūsų reakciją, bet ir atsakomybės jausmą. Ar įsivaizduojate, kokią siaubą patirtumėte užmušęs kitą žmogų, nes vairavote išgėręs? Ar galite įsivaizduoti, kad taip pražudote savo vaiką ir visą likusį gyvenimą tai guli ant jūsų sąžinės?

Neabejoju, kad esate vienas iš tų atsakingų žmonių, kurie niekada nevairuoja išgėrę ir netampa agresyvūs, tad kokia gali būti bėda, jei per šventę draugiškai išgersite keletą taurelių? Greičiausiai esate sutikęs žmonių, kurie negali nustoti kalbėję. Atrodo, kad jų smegenys tiesiogiai sujungtos su burna. Kad ir kokia mintis šautų jiems į galvą, ji akimirksniu perduodama visiems be išimties. Kai kurie žmonės tokią būseną šiurkščiai, bet taikliai, vadina žodiniu viduriavimu. Tokie bėdžiai jus labai intriguoja pasakodami, kad tuoj apstulbsite, kai išgirsite apie įvykį, nutikusį jiems praėjusį pirmadienį, nors gal vis dėlto ta diena buvo antradienis? Ir tuomet prasideda begalinis monologas su pastangomis tiksliai nustatyti, kokią dieną tai įvyko. Po dešimties minučių suprantate, kad daugiau nebeišlaikysite, ir mandagiai paklausiate, ar tikslī data yra esminė šios istorijos detalė? Tuo metu sulaukiate gana griežto priekaišto: „Žinoma,

kad tai svarbu, juk būtent tą dieną aš važiauvau autobusu.“ Jūs įstengiate susilaikyti nepasakęs, kad visiškai nesvarbu, kurią dieną buvo ta kelionė autobusu, nes tai dar labiau viską prailgintų. Todėl mandagiai ir kantriai išklausote visų samprotavimų ir pasirodo, kad aiškinimasis, ar tai buvo pirmadienis, ar antradienis, yra pati įdomiausia pasakojimo dalis.

Daugelis žmonių tarp smegenų ir liežuvio turi vieną ar keletą stabtelėjimo barjerų. Aš turiu vieną. Jo paskirtis – suredaguoti mintis, užklydusias į mano smegenis, prieš išreiškiant jas garsiai. Tai nepaprastai vertinga priemonė. Tai sulaiko nuo daugelio mano teiginių, kurie galėtų būti kvaili, nuobodūs ar užgaunantys kitus žmones. Tokią priemonę būtų teisinga įvardyti cenzoriumi. Kai kurie žmonės turi keletą tokių stabtelėjimo barjerų. Iš tiesų jie jų turi tiek daug, kad iš tokių žmonių niekada neišgirsite minčių, kurios galėtų būti bent kiek prieštaringos. Dažniausiai tokius žmones laikome uždariais ir netinkančiais smagiam pokalbiui. Nežinau, koks stabtelėjimo barjerų kiekis yra idealus, galbūt du. Tik žinau, kad kartais jaučiuosi nepatogiai ir susigėstu, nes mano barjeras nesulaikė netinkamos frazės.

Alkoholis sugriauna visus barjerus. Štai kodėl linksmas vakarėlis gali staiga virsti į smurto protrūkį: kuris nors dalyvis pasakė ar padarė kažką grubaus, kas be alkoholio poveikio net nešautų į galvą. Galite ginčytis, kad kai kurie suvaržyti žmonės tampa įdomesni, kai atsikrato keleto barjerų, bet ne tiek, kad taptų agresyvūs. Tačiau to apskaiciuoti neįmanoma. Alkoholis jus apsvaigina: jei palaipsniui nustojate kontroliuoti visus savo veiksmus, kaip nustatysite tą ribą, kurios nedera peržengti? Net jei ir būtų įmanoma ją nustatyti, lieka kita spraga. Įprastai žmonės, turintys kompleksų, apsvaigę nebūna įdomesni; priešingai, jie tampa per daug emocingi, kartoja savo žodžius, kalba nerišliai ir nuobodžiai. Nebūtų taip blogai, jei bent pats žmogus tokią akimirką pasijustų geriau, tačiau taip nėra. Jis neatsikrato sąstingio ir negali įvertinti situacijos, nes taip pat negali įvertinti ir savo pojūčių.

Kokią išpūdį susidaro kiti vakarėlio žmonės? Jei nusitašo taip pat, tai jų nuomonė nebeturi reikšmės, jie ir taip nebe savo kailyje. Iš esmės tai jų tarytum ir visai nėra. Kiek kartų girdėjote sakant: „Atrodo, vakar gerai pasilinksminau, tik buvau toks girtas, kad nieko neprisimenu.“ Kaipgi galima ką nors prisiminti, jei buvote pusiau be sąmonės? Kaip galėjote jausti malonumą, jei praradote sąmonę? Problema štai kur – kai uždaro būdo žmogus atsipalaiduoja, mes jau patys būname prisigėrę ir nebegalime tinkamai vertinti situacijos. Tai lengva patikrinti. Paprasčiausiai stebėkite du vidutiniškai uždaro būdo žmones, kai jie abu būna apsvaigę ir „įdomiai“ šnekasi, o pats esate visiškai blaivus. Tuomet suprasite, kaip tai įdomu. Taip pat žinote, koks „įdomus“ tampate pats, kai pasigieriate.

Pamiršau, kuris komikas pasakė šiuos žodžius: „Atsiguliau į lovą su viena gražiausių moterų pasaulyje, o atsibudau su viena baisiausių.“ Kas čia keista? Ar tai ne malonumas, kurį suteikia keletas taurių, kai pasaulį paverčia linksmesne ir gražesne vieta? Tačiau iš tikrųjų jis, jei buvo toks nusitašęs, kad negalėjo matyti jos veido, tai abejoju, ar ir kiti jo sugebėjimai buvo geresni. Daugumai žinoma, kad vienos nakties nuotykis su girtuokliu visomis prasmėmis baigiasi vienos nakties nesėkme. Nemanau, kad prakaituotas impotentas, kuriam dvokia iš burnos ir kurio knarkimas visą naktį neleidžia užmigti, pakerėtų kurią nors moterį.

O kaip į žmogų, kuris įprastai būna nekalbus, vakarėlio metu žvelgia sąlyginai blaivūs asmenys? Visi esame girdęję tokį posakį:

NEKREIPKITE DĖMESIO – ČIA KALBA NE JIS, O ALKOHOLIS!

Pamenu, kai buvau „Triang Toys“ įmonės finansų direktorius. Kasmetinis įmonės vakarėlis paprastai prasidėdavo mandagiais, pagarbiais ir tuščiais darbuotojų pokalbiais. Vakarėlio pabaigoje vienas iš darbuotojų, kuris paprastai man atnešęs pasirašyti sąskaitas būdavo romus kaip ėriukas, pradėjo laikyti ranką ant mano kaklo, nemaloniai kvėpuoti į veidą ir aiškinti, ką aš darau blogai ir kaip jis elgtųsi, jei būtų mano vietoje. Ar jis man sukėlė įspūdį? Ar aš svarsčiau: „Koks aktyvus žmogus! Derėtų jį paaukštinti?“ Priešingai, buvo visiškai akivaizdu, kad šneka ne jis, o alkoholis, ir mintyse pasižymėjau, kad ateinančiais metais reikėtų laikytis nuo jo atokiau.

Ar, išgėręs per daug alkoholio, aš pats niekada neapsikvailindavau? Žinoma, kad ir man taip nutikdavo. Daug dažniau nei norėčiau prisiminti: čia ir slypi bėda, kad girti užmirštame įvykius. Tačiau gerai prisimenu, koks susigėdęs ir nusidėjęs jausdavausi kitą dieną. Atsigręžkite į savo gyvenimą. Ar girtuoklis sugebėtų ką nors apgauti ar palikti jam įspūdį? Ar mes tikrai jaučiame malonumą, būdami įkaušę? Ar po visko iš tiesų džiaugiamės, kad buvome girti? Ar girtuokliai yra geri pavyzdiniai žmonės, tokie, į kuriuos norėtume lygiuotis? Žinoma, ne: mes juos laikome žmogystomis, bijančiais nuvyti žašną iš kelio, ir nenuimančiais rankos nuo signalo, kai jau saugiai slepiasi už savo automobilio stiklą.

Iliuzija, kad alkoholis suteikia drąsos. Jis pašalina baimę, varžymąsi ir kompleksus: šiuo atžvilgiu iliuzija yra tai, kad viso to netektį laikome privalumu. Vieniškai merginai eiti namo iš naktinio klubo turėtų būti baisoka. Tačiau jei ji girta, įgimta baimė pradingsta ir dėl to gali grėsti daug pavojų.

Dabar išnagrinėsime dar vieną panašią iliuziją:

ALKOHOLIS RAMINA NERVUS



15. Alkoholis ramina nervus

Buvo viena iš tų karštų dienų, kokių meldžiame žiemą ir kokias keikiame vasarą. Ventiliacija buvo bejėgė prieš tokį orą kaip ir grupė mano klientų, todėl durys ir langai buvo plačiai atverti. Staiga durys užsitrenkė, ir moteris, sėdėjusi prieš mane, pašoko nuo kėdės. Buvo aišku, kad tai jau riba, ir moteris pradėjo kūkčioti: „Jūs matote, kokios būklės mano nervai. Šiuo metu mane užgriuvo galybė bėdų! Jei net išgėrus aš būnu tokia, kaip galite tikėtis, kad susidorosiu su jomis be savo ramsčio?“

Ji nepastebėjo, kad staigiai užsitrenkus durims krūptelėjau ir aš pats, ir visi likusieji. Mūsų laimė, jos ašaros atitraukė dėmesį nuo reakcijų ir nepatogumo, kurį būtume išgyvenę patys. Paklausiau moters, ar ji kada nors atkreipė dėmesį, kokie įsitempę atrodo paukščiai, kai juos maitina, ir kaip dėl menkausio garso jie užplasnoja į medžius, kur būtų saugu. Paaiškinau, kad menkausios garsas jiems gali reikšti katės grėsmę ir kad ne tik natūralu, jog paukščiai šitaip reaguoja, bet tai yra būtina išlikimui.

Tai dar vienas klasikinis smegenų plovimo, kurį patiriame nuo pat gimimo, pavyzdys. Mus išugdo taip, jog tikėtume, kad puiki įgimta reakcija į išgastį yra tam tikras mūsų fizinis ar psichinis trūkumas ar silpnybė, kai iš tiesų mūsų nervai yra tik dar viena neįtikėtino mechanizmo sudėtinė dalis, sukurta tam, kad išgyventume. Šiaip ar taip, atsitikimas su durimis išėjo į naudą. Moteris buvo tokia prislėgta, kad iki tol ji gavo mažai naudos iš vykstančio užsiėmimo. Ir staiga ji galėjo suprasti, kad reakcija į durų trinkelėjimą buvo ženklas, jog jos kūnas funkcionuoja normaliai. Tą pastebėti buvo gana nesunku. Ašaros greitai pavirto į plačią šypseną. Nuo tos akimirkos ji jau galėjo diskutuoti ir apie kitas siaubingas problemas, slegiančias jos pečius. Paaiškėjo, jog tai tipiškai nemalonumai, su kuriais vakarietiškoje visuomenėje susiduria kiekvienas žmogus, ir ji sutiko, kad nė vienas jų nebuvo ypač tragiškas. Užsiminiau, kad ir pats turiu lygiai tokių pačių problemų, tačiau daugiau jos manęs nebenervina. Atsitikimas jai, kaip ir visai grupei, padėjo suvokti, kad vienintelė priežastis, dėl kurios visi rūpesčiai atrodo didesni, – pastovus stipraus nuodo paskleidimas po savo kūną, nuodo, kuris silpnino jų sveikatą ir energiją bei naikino drąsą ir pasitikėjimą savimi. Iš tiesų juk akivaizdu, kad jei esate fiziškai ir protškai išsekę, tai kurmiariausiai pavirsta kalnais.

Esame linę painioti stresą ir atsakomybę. Taip pat esame linę galvoti, kad nervai yra kažin kokia blogybė. Labai svarbu, kad aiškiai suprastume kiekvieną sąvoką. Mūsų nervų sistema yra turtas, gyvybiškai svarbi mūsų gynybos dalis. Atsakomybė gali būti ir naudinga, ir žalinga. Jei mėgstate atsakomybę, tai ją jausdamas tik tvirtėjate. O nuobodus ar paprastas darbas gali kelti įtampą. Žmogui, nepasiruošusiam atsakomybei, atsakingas darbas gali kelti įtampą.

Mums išplovė smegenis, kad baimę ir skausmą laikytume blogybėmis, todėl įtampą taip pat esame linę laikyti blogu reiškiniu. Kaip baimė ir skausmas, ji paprasčiausiai tėra perspėjamasis ženklas, požymis, kad kažkas ne taip. Jei jūsų automobilio tepalų lygio indikatorius pradėtų mirksėti, jį išjungti ir apsimesti, kad

problema išspręsta, būtų visiška kvailystė. Taip elgdamasis garantuotumėte, kad menka problema pavirs į didelę nelaimę. Ar nėra akivaizdžiai aišku, kad pašalinti baimę, skausmą ar įtampą nepašalinant šių simptomų priežasčių yra taip pat kvaila?

Ar pastebėjote, kad šiais laikais gydytojai nenoriai skiria tokius raminamuosius vaistus kaip valiumas. Taip yra dėl to, kad valiumas veikia panašiai kaip alkoholis. Jei kas nors jaučia įtampą, tai vienintelis būdas su ja susidoroti – pašalinti įtampos priežastį. Valiumas to nepadaro. Jis paprasčiausiai išjungia išpėjamąją lempuotę. Kai jo poveikis baigiasi, pacientas atsiduria toje pačioje būklėje ir jam reikia dar vienos dozės. Ir dar vienos, ir dar vienos. Jūsų kūnui narkotikas yra nepageidaujamas įsibrovėlis, trikdančias veiksmingą visų sistemų darbą. Todėl neįtikėtinas mechanizmas pradeda formuoti imunitetą. To rezultatas – narkotikas nebeatrodo toks efektyvus kaip prieš tai, todėl linkstama vartoti vis dažniau ir didesnes dozes, kol jos tampa visiškai neefektyvios. Kaip elgiamės tada? Pradedame vartoti stipresnius narkotikus ir tęsiame savo neišvengiamą kritimą. Tuo metu, kol tikrasis įtampos šaltinis nebūna pašalintas, aukos gyvenimas tampa daug kartų įtemptesnis. Visi narkotikai sukelia fizinį ir psichinį šalutinį poveikį, ir tai, kad auka tampa visiškai priklausoma nuo narkotiko, yra ne pats menkiausias šalutinis poveikis.

Jei tokius padarinius sukelia narkotikai, kuriuos skiria kvalifikuoti gydytojai, tai ar ne kvailystė griebtis tokio narkotiko kaip alkoholis: narkotiko, kuris yra stiprus nuodas ir palaipsniui silpnina visus jūsų pojūčius. Aiškiai įsisąmoninkite, kad alkoholis nepašalina įtampos. Priešingai, jis yra didelė įtampos priežastis.

Ar noriu pasakyti, kad niekada neturėtume vartoti nuskausminamųjų, kai jaučiame fizinį skausmą, ar raminamųjų, kai išgyvename protines kančias? Ne, nenoriu. Kai ištraukia dantį, būnu labai dėkingas, kad valiumas padaro mane bejausmį. Šiuo atveju valiumas yra vertingas dalykas, kurio išgėrus streso priežastis pašalinama be skausmo. Taip pat nenoriu pasakyti, kad valiumo ir panašių narkotikų nereikėtų vartoti kaip trumpalaikės priemonės smarkios įtampos atvejais, žinoma, atsižvelgiant į tai, jog tuo pat metu bus imamasi mažinti ar šalinti įtampos priežastį. Tačiau jei nuolatos griebiatės piliulių, norėdamas sumažinti galvos skausmą ar kad galėtumėte užmigti, tai suprantama, kad jos neišspręs problemos.

„Tačiau ar nesigriebtumėte nuskausminamųjų, jei nuolatos jaustumėte skausmą?“

Taip, galbūt ir griebčiausi, tačiau taip pat prašyčiau, kad gydytojas kuo skubiau nustatytų skausmo priežastį.

„Bet jei alkoholis gali būti pavartotas kaip trumpalaikė nuskausminamoji priemonė, tai, be jokios abejonės, negalima teigti, jog jis neturi jokių privalumų?“

Ne. Galite galva įkalti vinį, tačiau vargu ar tai galima priskirti galvos privalumams. Alkoholį vartoti tam, kad būtų nuslopinta fizinė ar psichinė įtampa, yra taip pat protinga, kaip nusikirsti pėdą norint atsikratyti skausmingos nuospaudos. Jei reikia tikrų nuskausminamųjų, tuomet jų paskirs gydytojas, ir jie bus veiksmingesni ir mažiau pavojingi.

„Bet juk saikingai geriamas alkoholis padeda atsipalaiduoti po sunkios darbo dienos?“

Puikus pavyzdys! Tai leis mums aiškiai išvysti tikrąją situaciją. Turime omenyje ką nors atpalaiduojančio tada, kai pastebime, jog tam tikros situacijos ar užsiėmimai veikia atpalaiduojančiai. Tačiau jei jau esate visiškai atsipalaidavę, kaip gėrimas ar dar kas nors panašus į jį gali jus atpalaiduoti? Tam, kad kas nors jus atpalaiduotų, prieš tai turite būti neatsipalaidavę. Kai grįžtame namo po sunkios darbo dienos, gali būti, kad jaučiamės neatsipalaidavę. Galbūt galvoje dar sukasi mintys apie darbo rūpesčius, tad įsijungiamo televizorių, skaitome knygą ar aptariame problemas su savo partneriu. Jei jaučiamės sušilę ir suprakaitavę, nusiprausiamo po dušu, jei jaučiamės fiziškai pavargę ir nešvarūs, tai atsipalaiduojame maudydamiesi vonioje. Jei skauda pėdas, apsiauname šlepetes. Persirengiamo patogesniais drabužiais. Jei esame išalkę, tai pavalgome. Jei esame ištroškę, tai atsigeriame. Bet kokių atveju mes arba šaliname nepatogumus, arba stengiamės nuo jų atitraukti savo mintis. Kodėl karšta vonia atpalaiduoja? Nes padeda numalšinti skausmus ir pašalina nešvarumus bei šalčio pojūtį. Tačiau labai karštą ir drėgną dieną karšta vonia tik padidintų diskomfortą, o šaltas dušas būtų tinkamas. Drybsojimas patogioje fotelyje atpalaiduoja tuomet, jei esate fiziškai pavargę, tačiau vaiką, trykštantį energija, drybsojimas veiktų priešingai. Reikalas tas, jog nė vienas šių užsiėmimų nėra atpalaiduojantis vien savo esme. Jie atpalaiduoja tik tuomet, kai pašalina nepatogumus, ir, žinoma, atitinkama priemonė turi būti tiesiogiai susijusi su konkrečiu nepatogumu. Pavyzdžiui, valgymas nuslopins alkį, tačiau nepadės jūsų skaudančiai pėdai. Taigi kaip gali alkoholio turintis gėrimas jus atpalaiduoti, atsižvelgiant į tai, kad jis nepašalina nepatogumo priežasties, dėl kurios dar prieš tai jautėtės neatsipalaidavę? Vienintelė tiesa yra ta, kad alkoholis to negali. Jis net nemalšina troškulio.

Kodėl geriantieji yra tokie įsitikinę, kad alkoholis juos atpalaiduoja? Yra dvi pagrindinės priežastys. Pirmąją mes jau aiškinomės: alkoholis slopina visus jūsų pojūčius. Jis nepašalina prieš tai minėtų nepatogumų, bet paprasčiausiai veikia taip, kad užmirštate apie jų egzistavimą. Štai kodėl chroniški alkoholikai nesivargina nusiprausti, nusiskusti ar pavalgyti. Kai narkotiko poveikis baigiasi, užuot pašalinę bent vieną iš nepatogumų, alkoholis tik padidina kiekvieną jų! Dabar alkoholikas jaučia dar didesnę poreikį apsvaigti, ir taip nesibaigianti spiralė tęsiasi, o jos kryptis – žemyn.

Klaidinga bet kokią narkotiką vadinti atpalaiduojančia priemone. Iš tiesų visiškas atsipalaidavimas yra laimės būseną, kai galite visiškai dėl nieko nesielvartauti. Tai būseną, kurios priklausantis nuo narkotikų žmogus negali pasiekti niekada. Tik pagalvokite apie tai. Kodėl kas nors norėtų svaigintis, jei jaustųsi visiškai laimingas? Savižudybė – tai pabėgimas į amžiną užsimiršimą ir paskutinis įrodymas, kad žmogus iš tiesų yra visiškai nelaimingas. Apsvaigimas yra laikinas užsimiršimas, kurio laipsnis priklauso nuo suvartotų svaigalų kiekio. Ar nelydi išvada, jog žmonės, kuriems reikia svaigintis, yra nelaimingi? Ir jei alkoholis išspręstų problemą ir padarytų juos iš tiesų laimingus, jiems nereikėtų pakartotinai svaigintis. Kad suprastumėte antrąją priežastį, kodėl geriantieji tiki, jog alkoholis juos atpalaiduoja, turime iš arčiau pažvelgti į

NARKOTINĘ PRIKLAUSOMYBĘ



16. Narkotinė priklausomybė

Be paliovos rūkiau didžiąją savo gyvenimo dalį, nuo pat pilnametystės. Dažnai sakydavau, kad esu priklausomas nuo nikotino. Tačiau niekada savęs nelaikiau narkomanu. Tik vartoju tokį posakį. Taip pat sakydavau, kad esu priklausomas nuo golfo. Tai buvo posakiai, ir tiek. Žinojau, kad tabakas turi nikotino, tačiau nesupratau, kad tai yra priklausomybę sukeliantis narkotikas. Nikotinas man tebuvo tai, kas palikdavo nemalonus rudas dėmes ant pirštų ir dantų: tai tik blogoji dėl rūkymo patiriamo malonumo pusė. Taip pat mano akyse alkoholis nebuvo priklausomybę sukeliantis narkotikas, maniau, kad priklausomybė nuo jo negali formuotis panašiai kaip nuo heroino. Ir taip samprotavau nepaisydamas fakto, kad alkoholis mane paralyžiavo daugiau kartų, nei galėčiau atsiminti, o vakarėlis ir alkoholis man buvo lyg sinonimai. Kaip ir visa visuomenė, aš susitaikiau su smegenų plovimu.

Tačiau ką iš tiesų reiškia priklausomybė? Manasis Oxfordo žodynas ją apibūdina taip:

„Įpratimas ką nors daryti ar naudoti arba neįveikiamo potraukio turėjimas.“

Dabar toks apibūdinimas man atrodo prieštaringas ir klaidinantis. Žmonės, vartojantys narkotikus, dažnai save laiko „vartotojais“. Man tai leidžia manyti, kad jie nėra priklausomi, bet visiškai kontroliuoja vartojimą. Tokie žmonės jų vartojimą laiko „įpročiu“, o ne „priklausomybe“.

Kuriame etape jie pradeda save laikyti narkomanais, o ne vartotojais? Manau, kad tai įvyksta tokiame pačiame etape, kai smarkiai geriantieji pradeda laikyti save alkoholikais, t. y. tuomet, kai jie suvokia, kad prarado saiką.

Manau, jog realistiškesnis priklausomybės apibūdinimas būtų toks:

„Koks nors pasikartojantis elgesys, kai visiškai nenorite taip elgtis, bet negalite liantis, arba norite tai daryti rečiau, bet nesugebate.“

Tad kaip galite žinoti, ar esate nuo ko nors priklausomas? Išsiaiškinti padės tam tikri ženklai. Aš sąmoningai nusprendžiau pradėti žaisti golfą, nors negalėčiau teigti, kad pats žaidimas mane pavergė. Malonumą patyriau iš karto ir man nereikėjo pastangų, kad išsiugdyčiau pomėgį. Taip buvo todėl, kad aš iš tikrųjų mėgavausi žaidimu ir man jis nekėlė jokių problemų. Nuo pat pradžių svajoju turėti galimybę žaisti *dar daugiau*. Galite ginčytis, kad geriantysis visada nori išgerti dar daugiau. Ne! Mūsų narkomano apibūdinimas yra visiškai priešingas. Jis norėtų visiškai atsiriboti nuo alkoholio arba gerti mažiau, tačiau yra priverstas gerti daugiau.

Mintimis nukeliaukite į praeitį, į etapą, kai dar tik mokėtės, kai per savaitgalį surūkydavote penkias cigaretes ir išgerdavote tris bokalus alaus. Ar pamenate, kad būtumėte galvojęs: „Kaip aš pavydžiu žmonėms, kurie per vakarą gali surūkyti visą

pakelį ir išgerti dešimt bokalų“? Ar visuomet nebūna atvirkščiai? Ar ne daug rūkantieji ir geriantieji pavydi žmonėms, kurie rūko ir geria tik bendraudami su draugais? Lažinuosi, jog pasaulyje nėra tokio golfo žaidėjo, kuris nepavydėtų Tigeriui Woodsui! Tačiau ar galite įsivaizduoti, kad žmogus, surūkantis dvidešimt cigarečių per dieną ir vakarienės metu išgeriantis butelį vyno, galvotų: „Kaip norėčiau per dieną surūkyti šešiasdešimt cigarečių ir kad man vakarui reikėtų dviejų butelių“?

Nepainiokite šios situacijos su tokia, kai kam nors *reikia* šešiasdešimties cigarečių ir dviejų butelių vyno, tačiau jis surūko tik dvidešimt ir išgeria tik vieną dėl sveikatos, finansinių ar kitokių apribojimų.

Nors golfas – brangiai kainuojantis laisvalaikis, man niekada neatrodė, kad švaistau pinigus. Žaisdamas golfą, nejaučiau jokių grėsmingų tamsių šešėlių, kurie temdytų mano protą. Nors labai patiko jį žaisti, niekada nesijaučiau, kad būčiau nuo ko nors atskirtas ar ko nors trūktų tuo metu, kai nežaisdavau. Manęs negąsdindavo mintis apie atostogas be golfo. Iš tiesų aš galėdavau atostogauti ir apsieiti be golfo, nejausdamas nė menkiausios netekties. Kai nusprendžiau, jog daugiau nebenoriu žaisti golfo, man nereikėjo išgyventi jokios siaubingos traumos. Aš nustojau, ir tiek.

Nuoširdžiai galiu pasakyti, kad niekada nejaučiau baimės, jog gali tekti dvi savaites atostogauti be alkoholio ar tabako. Tačiau tik dėl to, kad negalėjau net įsivaizduoti, jog vykčiau atostogų, kur man nebūtų galima rūkyti ir gerti. Gana akivaizdu, kad ilgai priklausiau nuo abiejų nuodų dar prieš pasiekdamas stadiją, kurioje galėjau teigti, kad esu priklausomas. Galite prieštarauti: kodėl per atostogas turėčiau apriboti patiriamus malonumus, susijusius su rūkymu ar gėrimu? Tačiau jei iškyla toks prieštaravimas, vadinasi, nesupratote esmės: taip atsako kiekvienas „vartotojas“, norintis parodyti, kad viską kontroliuoja. Esmė ta, kad galėjau atostogauti ir atostogavau be užsiėmimo, teikusio man daug daugiau malonumo nei rūkymas ar gėrimas: be golfo. Tačiau negalėjau atostogauti be alkoholio ar nikotino:

AŠ JAU BUVAU PRIKLAUSOMAS!

Tai realusis skirtumas tarp priklausomybės ir tikrojo malonumo: aš kontroliavau golfo žaidimą. Nebuvo jokios šizofrenijos. Dalis mano smegenų nesamprotavo kaip nors panašiai: „Kodėl švaistau savo sunkiai uždirbtus pinigus šiam užsiėmimui?“, ir kita pusė taip pat negalvojo: „Tačiau kaip tu galėsi mėgautis gyvenimu ar susidoroti su įtampa, jei nežaisi golfo?“

Kalbant apie tokius dalykus kaip „priklausomybė“, „įprotis“ ir „vartotojas“, daugiausia painiavos kyla dėl fakto, jog net vadinamieji ekspertai nesupranta priklausomybės paslapčių. Todėl jie dažnai narkotikų vartojimą vadina „įpročiu“, lyg vienintelė priežastis, dėl kurios taip elgiamasi, būtų koks nors suformuotas įprotis. Nejau mes iš tiesų tokie primityvūs? Argi paprastai neturime priežasties, pateisinančios įprastinį mūsų elgesį? Būdamas Anglijoje turiu įprotį važiuoti kairiąja kelio puse. Atvykęs į kontinentą (į Europą), aš staigiai sulaužiau šį viso gyvenimo įprotį be jokių bėdų. Aš neigiu nuvalkiotą pasakymą, jog įpročius laužyti yra sunku. Man nebūtina laikyti jūsų kvailiu ir pradėti aiškinti, kodėl turėjau įprotį važiuoti kairiąja kelio puse ir kodėl jį laužydavau. Jei mėginu pateisinti savo veiksmus, sakydamas, kad taip elgiuosi tik iš įpratimo, tai iš tiesų sakau, kad

AŠ NESUPRANTU, KODĖL TAIP ELGIUOSI!

Turite suprasti, kodėl geriate. Labai lengva įžvelgti, kad asmuo, kuris leidžiasi sau į veną heroiną, yra narkomanas. Tačiau tokius mūsų laisvalaikio užsiėmimus kaip rūkymas ir gėrimas nėra lengva išvysti tokioje pačioje šviesoje. Tiesa, visuomenės požiūris į rūkalius pastaraisiais metais drastiškai pakito. Dabar beveik visi Vakarų visuomenės suaugusieji rūkaliai sutiktų, jog geriau jau niekada nebūtų pradėję rūkyti, jie jaučia, kad papuolė į spąstus, o ne patys apsisprendė būti įkalinti. Niekada nerūkę žmonės negali suvokti, kaip kiti gali mokėti didžiulius pinigus už tai, kad galėtų padegti sudžiūvusį augalą ir traukti bjaurius ir mirtinus dūmus į plaučius. Beje, rūkaliai taip pat nesupranta, kodėl taip elgiasi. Nerūkantieji laiko rūkalius tokiais pačiais žmonėmis, kokiais rūkantieji ar geriantieji laiko heroino narkomanus. Mes negalime įsivaizduoti, kaip kas nors galėtų patirti malonumą, smeigdamas adatą sau į veną. O jūs ar galite suvokti, kodėl jie taip elgiasi?

„Tai akivaizdu, nes jie yra priklausomi.“

Tačiau tai nieko nepaaiškina. Kaip ir įprotis, priklausomybė yra tik žodis, jis nepaaiškina tokio elgesio. Aš padėsiu suprasti, kodėl jie taip elgiasi. Kaip ir didelei visuomenės daliai, taip ir man įskiepijo įsitikinimą, kad heroino narkomanai vartoja heroiną, nes tada jaučia nuostabų svaigulį. Pamėginkite įsivaizduoti heroino narkomaną, neturintį heroino. Įsivaizduokite tą paniką, kurią jie patiria, tą baimę, siaubingą geismą. O dabar įsivaizduokite jų visapusįką džiaugsmą, kai jie pagaliau gauna savo dozę. Ar tikrai tikite, kad jie badosi tam, jog patirtų nuostabų svaigulį? Kalėdų šventės gali nuostabiai svaiginti, tačiau ar puolame į paniką dėl to, jog dabar ištisus metus nebebus Kalėdų? Heroino narkomanas turi iškęsti siaubingą ritualą, mėgindamas užbaigti nepakeliamas kančias, kurios atsirado dėl pirmosios dozės ir kurias kiekviena tolesnė dozė tik sustiprino.

Narkomanai tiki iliuzija, kad išgyvena atpratimo kančias tik tuo metu, kai mėgina mesti. Būdami priklausomi, jie išgyvena jas visą gyvenimą, ir tos kančios yra vienintelė priežastis, dėl kurios būna suvartojama kita dozė. Nepriklausantiesiems nuo heroino netenka išgyventi panikos jausmo be šio narkotiko: jie nejaučia nei baimės, nei geismo. Heroinas nesumažina šių simptomų. Jis juos sukuria. Jis atima viena ranka, kad grąžintų kita. Kodėl heroino narkomanui tai nesuprantama? Dėl visiškai tos pačios priežasties, dėl kurios nesuprantama ir rūkančiajam, geriančiajam ar bet kokiam kitokiam žmogui, kuriam nepasisekė ir kuris papuolė į narkotikų spąstus. Spąstai nežymiai skiriasi priklausomai nuo nuodo, nuo kurio tapote priklausomas. Tačiau šios aplinkybės būdingos priklausomybei nuo visų medžiagų:

1. Mums įskiepijo įsitikinimą, kad esame netobuli, kad turime įgimtą tuštumą.
2. Mums įskiepijo įsitikinimą, kad iš nuodo gausime tam tikrą malonumą ir/ar ramstį, kuris padės užpildyti tą tuštumą.
3. Pirmosios dozės būna bjaurios ir nesuteikia nei malonumo, nei ramsčio, tikras jis būtų ar iliuzinis. Tai pašalina baimę, kad galime tapti priklausomi. Galų gale kodėl turėtume norėti vartoti ką nors, kas yra bjauraus skonio ir nieko mums neduoda? Vis dėlto tokių narkotikų kaip alkoholis ir kofeinas bjaurus skonis dažnai bent iš dalies ar visiškai pašalinamas kitais komponentais ar saldžiais priedais. Mes pasaldiname piliulę.

4. Kai narkotikas pasišalina iš kūno, jaučiame atpratimo simptomus: beveik nepastebimą tuštumos ir nesaugumo jausmą, labai panašų į maisto alkį. Kadangi negalime jo atskirti nuo alkio ar kitų nepatogumo priežasčių ir nepatiriame to jausmo, vartodami narkotiką, mes nelaikome narkotiko tikrąja jaučiamo nepatogumo priežastimi.
5. Jei atpratimo laikotarpiu griebiatės dar vienos dozės, iš dalies sumažinate tą nepatogumą, kurį sukėlė pats atpratimas, t. y. narkotiko šalinimasis. Jūs iš tiesų pasijaučiate labiau pasitikintis savimi ir labiau atsipalaidavęs nei prieš akimirką. Tai nėra iliuzija. Kai vartojate narkotiką, patiriate malonumą ar ramstį, jūsų smegenys apgaunamos ir patikite, kad pats narkotikas teikia tą malonumą ar ramstį, ir tai tik patvirtina įskiepytą įsitikinimą.

TAI ILIUZIJA

Iš tiesų labiausiai liūdinantis įvairios narkotinės priklausomybės aspektas yra tas, kad tikroji priežastis, dėl kurios narkomanas ir toliau vartoja narkotiką – poreikis atsikratyti nesaugumo jausmo, kurį sukėlė tas pats narkotikas. Kitais žodžiais tariant, poreikis sugrįžti į tą būseną, kurioje buvote visą gyvenimą, kol nepradėjote vartoti narkotiko. Kai jūsų organizmas suformuoja imunitetą narkotikui ir nebegalite grįžti į tą laimingą būseną net dozės vartojimo metu, narkotikas nebegali jums padėti atsipalaiduoti. Iš tiesų jis sukelia tuštumos, nesaugumo ir įtampos jausmą.

6. Kai besikaupiantys narkotiko padariniai bloškia jus žemyn tiek fiziškai, tiek protišcai, priklausomybės pojūtis tampa vis didesnis ir didesnis, ir, atsižvelgiant į tai, vartojimas išauga: tai nesibaigianti spiralė, kurios kryptis – žemyn. Ironiška, tačiau kaip sudžiūvusi duonos kriaukšlė išbadėjusiam žmogui atrodo lyg puota, taip malonumo ar ramsčio iliuzija narkomanui darosi dar klaidingesnė, o realybė šeimos nariams ir draugams būna dar akivaizdesnė. Iš tiesų net malonumo ar ramsčio iliuzija yra beveik nepastebima.
7. Mums įskiepijo įsitikinimą, kad narkotikų sunku atsikratyti ir kad kuo labiau priklausantys mes jaučiamės, tuo didesni netekties ir liūdesio pojūčiai mus užklumpa, kai mėginame liautis. Ir pakankamai aišku, jei narkomanas išgyvena periodą, kai mėgina kontroliuoti narkotiko vartojimą ar visai jo atsikratyti, kuo ilgiau jis jo geidžia, nepasiduodamas pagundai, tuo stipresnis netekties ir liūdesio jausmas ir tuo didesnis malonumo pojūtis, kai jis pagaliau pasiduoda pagundai. Nesuklyskite, tokiomis aplinkybėmis tiek liūdesys, tiek malonumas yra tikras ir stiprus. Todėl ir sakoma: „Gerti dar nieko baisaus, bet negerti susilaikymo laikotarpiu – siaubinga“ ir „Atrodo, jog man gimus jau trūko dviejų martinio taurių iki normos.“

Šiuos nemalonius pojūčius gėrimo pertraukos metu lemia keletas faktorių:

1. Pagirių simptomai, kuriuos sukėlė paskutinės išgertuvės.

2. Besikaupiantys žalingi padariniai, kurių fizinei ir psichinei jūsų būklei, finansams bei asmeniniams santykiams pridarė dažnas ir smarkus girtavimas.
3. Kita reali gyvenimiška įtampa, kuri neturi nieko bendra su bėdomis dėl gėrimo ir kurios galėtumėte imtis bei sėkmingai ją pašalinti, jei tik nenuspręstumėte užblokuoti savo proto svaigalais.
4. Tuštumos ir nesaugumo jausmas, kurį sukėlė „mažoji pabaisa“.
5. Protinis geismas.

Alkoholikai puikiai supranta, kad pirmąjį faktorių lemia pats alkoholis. Jie mažiau sąmoningi dėl antrojo faktoriaus, nes padariniai atsiranda palaipsniui ir iš lėto, todėl jie linkę kaltinti senėjimą ir apskritai patį gyvenimą. Jie nusprendžia negalvoti apie trečiąjį faktorių, o ketvirtasis savo esmė ir taip vos pastebimas, nes suvokia jį tik kaip: „Dabar norėčiau išgerti!“ Tai sukuria penktąjį faktorių, kuris yra galingesnis už visus kitus kartu sudėjus.

Susilaikymo laikotarpiu alkoholikas trokšta išgerti. Jis žino, kad gėrimas laikinai patenkins šį troškimą, todėl apie kitus faktorius jis visiškai negalvoja. Šiaip ar taip, tuo susilaikymo laikotarpiu, kad ir kokios būtų priežastys, jam tenka kentėti geismą, o ne jį slopinti. Tai tikrai didelė kančia! Tačiau jei mažoji pabaisa yra beveik nepastebima, kodėl geismas yra tokia kankynė? Dėl tos pačios priežasties, kad ir niežulys gali būti beveik nepastebimas, bet kai kartą atkreipiate į jį dėmesį, šis tampa nepakenčiamas, jei negalite pasikasyti. Pasikasęs pasijuntate gana gerai, nors savaime pats niežulys buvo vos pastebimas. Tai primena situaciją, kai nežinia kur toli labai ilgai kaukia signalizacija ir tai suvokiate tik tą akimirką, kai ji liaujasi. Auksinė tyla! Iš tiesų jūs mėgaujatės tik pačia erzino pabaiga. Nors sąmoningai to nesuvokėte, tačiau tai vis vien jus erzino. Tai, kas iš tiesų alkoholiniame gėrime suteikia malonumo, yra ne pats gėrimas, bet jus erzinusio norėjimo išgerti pabaiga. Negeriantieji tuo mėgaujasi visą laiką.

Dabar įsivaizduokite, kad signalizacija yra daug arčiau; ji kaukia tiesiog už jūsų lango. Jokių būdų negalite jos ignoruoti. Taip pat negalite nei atsipalaiduoti, nei susikaupti darbui. Tas triukšmas užgoš visą jūsų gyvenimą, kol galų gale signalizacija bus išjungta, štai kodėl penktasis faktorius – protinis geismas – yra galingesnis už visus kitus kartu sudėjus. Kai geriantysis nusprendžia patenkinti savo troškimą išgerti, jis bus labai niūrus, kol galės tai padaryti. Kuo ilgiau tas liūdesys truks, tuo didesnis bus palengvėjimas ir malonumo iliuzija.

Man nereikia pasakoti, kad susilaikymo laikotarpio liūdesys yra realus. Ir taip pat malonumas, kurį alkoholikai patiria, kai pagaliau gali patenkinti savo troškimą, yra didelis. Iliuzija ta, kad pats alkoholis teikia malonumą ir patenkina troškimą. Dar kartą perskaitykite penkis faktorius, kurie susilaikymo laikotarpiu prisideda prie liūdesio. Kiekvieną jų lemia alkoholio gėrimas ir tai būdinga nepriklausomai nuo to, kokioje kelio atkarpoje būtumėte, keliaudamas vabzdžiaėdžio augalo vidumi žemyn. Įsivaizduokite, kad jums ištisą savaitę neleidžiama nusiauti poros ankštų batų ir tuo pat metu tikimasi, kad normaliai elgsitės tiek dirbdamas, tiek poilsio metu. Žinoma, kad pagaliau nusiavęs tuos batus patirsite didžiulį palengvėjimą. Tačiau manymas, kad alkoholis teikia tikro malonumo, lygus tvirtinimui, kad avimi ankšti batai tikrai atpalaiduoja. Niekas nebūtų toks kvailas, kad sąmoningai visą savaitę avėtų ankštus batus vien tam, kad juos nusiavęs patirtų keletą malonumo akimirkų. Alkoholis toli

gražu nemalšina geismo – alkoholis yra tiek šio troškimo pradinis sukėlėjas, tiek ir vienintelė jo nesibaigimo priežastis.

Aiškiai suvokite: liūdesį susilaikymo laikotarpiu sukėlė pats alkoholis. Dar svarbiau: nesate ta vargšė musė, jūs galite išsivaduoti, jums nereikia kęsti šių sunkumų. Dabar užmirškite apie tų akimirkų vargus, kai jums nebūdavo galima išgerti. Geriau iš arčiau pažvelkime į tas nuostabias valandas, kurias galėjote praleisti gerdamas. Tačiau pamėginkite į jas pažvelgti jau be smegenų plovimo padarinių. Kad pavyktų tai padaryti, turite nekreipti dėmesio į iliuzinio malonumo akimirkas, kurias ką tik aprašiau: palengvėjimą, kai baigiasi abstinencijos laikotarpis. Nemaišykite geismo kančių pabaigos su tikru malonumu. Nuskausminamųjų injekcija gali numalšinti skausmo kančias, bet pati savaime nėra malonumas. Ji neteiktų jokio malonumo, jei nejaustumėte skausmo. Abstinencijos laikotarpis visuomet atrodo toks ilgas ir varginantis, o jo pabaigos akimirka absurdiškai trumpa. Kodėl į tokias akimirkas reikia nekreipti dėmesio? Nes jos iš tiesų nėra malonumo, juntamo geriant, dalis. Kadangi tuo metu, kai mums negalima gerti, jaučiamės apgailėtinais, nusiteikiame, kad galėdami išgerti, patirsime didžiulį malonumą. Tai viena iš bet kokios narkotinės priklausomybės iliuzijų, ir dabar pamėginsime išsiaiškinti, ar tai tiesa. Palengvėjimas, kurį juntame užbaigdami abstinencijos periodą, savaime ir yra ne kas kita, o tik palengvėjimas. Tikrasis gėrimas prasideda po šios akimirkos, ir būtent jį mes dabar išanalizuosime.

Taip pat būtina atmesti visas situacijas, kai iš tiesų malšindavote troškulį. Tai tikras malonumas, tačiau, kaip jau išsiaiškinome, ilguoju laikotarpiu alkoholis pats sukelia troškulį. Taip pat praleiskite visus atvejus, kai buvote laimingas ne dėl to, kad geriate alkoholį, bet dėl kitų priežasčių. Tuomet iškrenta visi vakarėliai, diskotekos, vestuvės ir vakarieniavimas restoranuose; iš tiesų visi bendravimo, sportavimo ar pasilinksminimo atvejai. Jūs vėl galite stebėtis, kodėl tokius atvejus reikia išmesti. Ar tai ne tos pačios progos, kai mes labiausiai mėgaujamės alkoholiu? Bet ar tikrai? Prisiminkite, kad prašiau būti nusiteikus naujoms idėjoms. Galbūt mes mėgaujamės būtent įvykiu, ir faktas, jog negalime mėgautis tokiomis progomis be alkoholio, savaime nereikia, kad mums patinka gerti. Galų gale juk negeriantieji puikiausiai patiria malonumą per vakarėlius be alkoholio.

Daugumai rūkalių mėgstamiausios cigaretės yra tos, kurios rūkomos kompanijoje arba po valgio. Klinikose, kuriose gydome nuo rūkymo, paprašome rūkalių, tikinčių, jog jie mėgaujasi rūkymu, prisidegti cigaretę ir užduoti sau klausimą – kuo gi jie iš tiesų mėgaujasi. Jiems visada būna sunku tai paaiškinti. Dažniausiai jie atsako ką nors panašaus:

„Nežinau. Tiesą sakant, šita cigaretė nėra maloni. Jos skonis bjaurus. Tačiau aš mėgaujuosi rūkydamas po valgio.“

Atrodo, jiems niekada nešauna į galvą, kad dvi cigaretės iš to paties pakelio negali būti skirtingos. Kaip vakarėlio metu cigaretė gali būti malonesnė už identišką to paties pakelio cigaretę kitu metu? Negali. Visų cigarečių skonis visuomet yra bjaurus. Tad kodėl cigaretės, rūkomos vakarėlių metu, atrodo malonios? Paaiškinimas gana paprastas. Jei man nepavyksta peršokti trijų metrų aukščio sienos, tačiau galiu ją įveikti šokdamas su kartimi, tai daroma akivaizdi išvada, kad garbė atitenka karčiai. Rūkaliai nesimėgauja vakarėliais, kuriuose jiems neleidžiama rūkyti, jiems būna malonu tuose

vakarėliuose, kur rūkyti galima. Akivaizdi išvada: skirtumą nulėmė cigaretė. Tikrai taip. Ne dėl to, kad cigaretės būtų malonios, o dėl to, kad rūkaliai be jų blogai jaučiasi.

Klinikose, kuriose gydome nuo alkoholizmo, mes negalime geriančiųjų paprašyti, kad šie sąmoningai degustuotų savo mėgstamiausią gėrimą, nes reikia, kad jie būtų ne tik blaivūs, bet ir šviesaus proto. Tai ir yra viena iš priežasčių, dėl kurios aš paprasčiau jūsų nemėginti mažinti kiekio ar visai nebegerti, kol nesate perskaitęs visos knygos. Išsiaiškinti, koks malonus yra gėrimas, galima tik tuo metu, kai jūs geriate. Būtina išsklaidyti iliuzijas, ir jums nepavyks to padaryti, jei jau nebegeriate. Kad ir kokia būtų proga, kai jūs geriate – paprasčiausiai kartais stabtelėkite ir sąmoningai mėgaukitės tuo nuodu. Paklauskite savęs, kas čia taip malonu šiame skonyje.

Atsigręžkite į savo gyvenimą. Žinoma, jūs mėgavotės šimtais progų, kuriomis gėrėte, tačiau pamėginkite atskirti progą nuo gėrimo. Ar prisimenate bent vieną progą savo gyvenime, kai jautėte malonumą ne dėl paties įvykio, bet tik dėl to, kad gurkšnojote gėrimą, kurio sudėtyje buvo alkoholio? Prisiminkite etapą, kai dar tik mokėtės, kai sunkiai vargote, kad išsiugdytumėte skonį. Gerti alkoholį tuo metu nebuvo labai smagu. O ką manote apie tarpinį etapą, kai jau buvote išmokę pakęsti jo bjaurų skonį, tačiau iki tol, kol gėrimas tapo problema? Ar alkoholis tuo metu atrodė ypatingas, ar paprasčiausiai daugiau ar mažiau laikėte tai savaime suprantamu dalyku? Turbūt pamenate, kad tuo metu, kai su draugais eidavote pietauti, laukdavote patiekalo, bendravimo su konkrečiais žmonėmis ar apsilankymo kokiam nors ypatingame restorane. Tačiau ar galite prisiminti, kad kada nors būtumėte galvojęs: „Kaip bus miela išgerti butelį vyno!“? Ar ne tiesa, kad alkoholio gėrimas jums tapo toks vertingas tik po to, kai jau tapo problema? Ar visi įrodymai nekrypsta link to, kad mes ne tiek mėgaujamės alkoholio gėrimu, kiek prislėgti ir kažko netekę jaučiamės be jo?

Jei galite atverti protą ir pripažinti, kad tie geri laikai buvo smagūs dėl kitokių priežasčių nei alkoholio gėrimas, tuomet suvoksime, kad didžiąją gyvenimo dalį, kai gėrėte, net pati malonumo iliuzija buvo vargiai pastebima. Žinoma, taip pat negalime užmiršti tų laikų, kai jūsų kalba tapdavo nerišli, kai taukšdavote visokias nesąmones, svirduliuodavote po patalpas, būdavote užgaulus ir piktas, kai jausdavote šleikštulį ar vemdavote. Taip pat, nors ir negalite prisiminti, bet turime įtraukti ir tuos atvejus, kai likdavote be sąmonės. Matyti, kad laikas, kai geriate, yra ne ką geresnis už tuos susilaikymo etapus. Iš tiesų jis dažnai būna tik dar blogesnis. Niekuomet neužmirškite, kad abiem atvejais tuos vargus sukelia alkoholio gėrimas ir kad tai nesuteikia visiškai jokio malonumo ar stiprybės.

Jei vis dėlto tikite, kad jūmyse yra įgimta tuštuma, arba, kitais žodžiais tariant, jums gimus jau trūko dviejų martinio taurių iki normos, tuomet galite tikėti ir tuo, kad tikrieji alkoholikai neturi kitokio pasirinkimo kaip tik geisti alkoholio. Taip nėra. Mes geidžiame ko nors tik tuomet, kai tikime, jog iš to gausime tikro malonumo ar paguodos. Mes geidžiame narkotikų tik todėl, kad esame suklaidinti tikėjimo, jog jie suteiks mums realų malonumą ar pagelbės situacijoje. Kai kartą ši apgaulė pašalinama, dingsta ir geismas. Aš dar grįšiu prie šito klausimo.

Rūkaliams lengviau nei geriantiesiems save palyginti su heroino narkomanais dėl dviejų priežasčių. Pirmoji – mes suvokiame, kad smeigti adatą į veną yra visiškai nenatūralu, tai jaučiame, kad traukti mirtinus dūmus į plaučius taip pat yra nenatūralu. O gėrimas yra visiškai natūralus veiksmas, kuris ne tik teikia malonumą, bet ir yra gyvybiškai svarbus, kad išgyventume. Alkoholio gėrimas nėra nei viena, nei kita, tačiau

mūsų suvokimą apie jį temdo smegenų plovimas, kurį patyrėme nuo pat gimimo: iš visų kampų girdime, kad saikingas alkoholio gėrimas yra ir malonus, ir natūralus.

Antroji priežastis yra ta, kad dėl nikotino prigimties greitai pasiekiamo tą stadiją, kai rūkome visą dieną ir puolame į paniką, jei cigaretės baigiasi. Iš tiesų atsitiktinai užsirūkanti žmogų, galinti visą dieną apsieiti be cigaretės, „normalūs“ rūkaliai laiko nenormaliu, bet laimingu keistuoliu. Alkoholio atveju viskas yra atvirkščiai, gėrimas iš ryto ir nuolatinis gertuvės turėjimas su savimi yra vertinami kaip nenormalūs reiškiniai: tai akivaizdūs alkoholizmo ženklai.

Kodėl skiriasi dviejų reiškinių vertinimas, galima paaiškinti tuo, kad nikotinas yra labai greitai veikiantis narkotikas: per valandą nuo tos akimirkos, kai užgesinate cigaretę, didžioji dalis nikotino pasišalina iš jūsų organizmo. Štai kodėl daugumai rūkalių greitai prireikia dvidešimties cigarečių per dieną. Nors šis jausmas yra realus ir fizinis, jis yra vos pastebimas, ir suvokiame jį tik kaip jausmą, kad kuo nors reikia užimti rankas ar kad paprasčiausiai „aš noriu cigaretės“. Kai prisidegame kitą cigaretę, nikotiną grąžiname į organizmą, nesaugumo jausmas pradingsta, ir iliuzija, jog rūkymas atpalaiduoja ir suteikia pasitikėjimo, dar sustiprėja.

Alkoholis savaime nesukelia fizinio skausmo dėl atpratimo nuo jo. Vis dėlto alkoholio gėrimas palieka rimtų nepageidaujamų fizinių padarinių. Mes jau nagrinėjome apsvaigimą ir organizmo džiūvimą, ir tikrai nereikia Einšteino pagalbos, kad padarytume išvadą, jog vėmimas ir kito ryto pagirios po pirmo mūsų pasigėrimo buvo tiesioginiai alkoholio gėrimo padariniai. Mums tikrai nesinorėjo remtis banaliu patarimu „nuo ko susirgai, tuo ir gydykis“, nes keikėme pačią mintį apie bet koki alkoholį. Paprastai tai būna pirmasis iš tų rimtų atvejų, kai sau pažadame gyvenime daugiau nebegerti alkoholio. Štai kodėl tapti alkoholiku prireikia nuo 2 iki 60 metų ir kodėl dauguma geriančiųjų niekada nepasiekia gertuvės nešiojimosi stadijos: mūsų natūralus pasibjaurėjimas nemaloniais padariniais veikia kaip mūsų neišvengiamo smukimo stabdis.

Vis dėlto, jei pasiekiate tas ankstyvasias stadijas svaigindamasis dėl noro užblokuoti savo protą nuo įtampos, tuomet istorija yra visiškai kitokia.. Dauguma tokių žmonių išmoksta riboti alkoholio vartojimą, todėl išgeria pakankamai, kad pasislėptų nuo įtampos šaltinio, tačiau ne tiek, kad suvoktų, jog alkoholis rimtai veikia jų gyvenimą. Tad kai fiziniai apgirtimo padariniai pranyksta, „pakartojimas“ nebeatrodo taip atstumiančiai. Neatsikratote nė vienos savo bėdos ir tą suvokiate pats. Tačiau egzistuoja paprastas sprendimas. Dar viena narkotiko dozė gali grąžinti jus į tą pačią apsvaigimo būseną, kad problemos taip smarkiai jūsų nebeslėgtų.

„O ar tai labai blogai? Argi tai nėra narkotiko „vartojimas“ ir kontroliavimas?“

Ne! Narkotikas labai klastingai kontroliuoja jus! Jus suvokiate kai kuriuos blogus fizinius padarinius, tačiau šiame etape neatrodo, kad tai keltų rimtų problemų, tad bet koks instinktyvus troškimas nebegerti arba gerti mažiau yra užslopinamas. Tačiau visai nesvarbu, kad tai gali vykti vos apčiuopiamai ir palaipsniui, jūs jau esate ant nesibaigiančios spiralės, vedančios žemyn. Kadangi jūsų organizmas susiformuoja imunitetą alkoholiui, jums prireikia vis didesnių dozių, kad pasiektumėte tą patį apsvaigimo lygį. Šis procesas linkęs vykti taip palaipsniui, jog vargiai suvokiate, kad jis apskritai *vyksta*. Kadangi vartojate vis daugiau ir daugiau, jūsų problemos – protinės, fizinės ir finansinės – darosi vis didesnės ir didesnės. Vėlgi ir šis procesas linkęs vykti sąlyginai lėtai, tad tokiu būdu bėga dienos, o jūs net nepastebite, kad tai vyksta. Kuo

didesnės tampa jūsų problemos, tuo stipresnis jūsų poreikis iliuziniam draugui ar ramsčiui. Tad net jei pasiekiate tą stadiją, kai pradedate įtarti, kad gėrimas tapo problema, nuo dabar laikas niekada nebebūna tinkamas, jog dėl to ko nors imtumėtės. Geriau palaukti, kol gyvenimo įtampa atslūgs. Tačiau jei esate papuolęs į narkotikų spąstus, garantuojama, kad gyvenimas darysis vis labiau įtemptas. Išsamiau apie tai papasakosiu vėliau.

Noriu, kad aiškiai suvoktumėte štai tokią mintį: kadangi mums atrodo, jog reikia griebtis nuodingo chemikalo, logiška daryti išvadą, kad chemikalas savyje turi tai, kas priverčia mus taip elgtis, ir kad jaučiame fizinius atpratimo simptomus, kai nustojame jį vartoti.

Visa tai iliuzija. Mes niekada netampame priklausomi nuo paties chemikalo. Mes tampame priklausomi dėl įsitikinimo, kad jį vartodami gauname realios naudos, o tai savo ruožtu skatina klaidingai galvoti, kad be jo negalime patirti malonumo arba be jo negalime susidoroti su nemalonumais. Priklausomais nuo alkoholio mus paverčia apsvaigimas! Tiksliau sakant, iliuzija, kad apsvaigus bendrauti su draugais linksmiau, greičiau atsipalaiduojama bei sumažėja įtampa. Kartoju: tai iliuzija. Sprendimas yra grynai protinis. Kai pranyksta iliuzija,

PRANYKSTA IR PRIKLAUSOMYBĖ

Tad ir toliau sklaidykime šiuos voratinklius. Dar viena klatinga spąstų gudrybė yra:

ALKOHOLIO IR MAISTO PANAŠUMAS



17. Alkoholio ir maisto panašumas

Mes jau kalbėjome, kad Motina Gamta visus sutvėrimus aprūpino priemone, vadinama alkiumi; ji visuomet primena, kad reikia pavalgyti. Tačiau ar kada nors galvojote, kokia neįtikėtinai išradinga yra ši priemonė, t. y. alkis? Kai esate alkanas, nepatiriate jokio fizinio skausmo. Na, jūsų pilvas gali gurgti, galite jausti tuštumą ir suirzimą, bet iš tikrųjų neskauda. Derėtų suprantamai paaiškinti, kad kalbu ne apie badavimą. Tai visai kitas reikalas, ir nesu kompetentingas, jog galėčiau jį pakomentuoti. Esu vienas iš tų laimingųjų, kuriam neteko patirti nė vienos dienos bent kartą padoriai nepavalgius. Kalbu ne apie badavimą, o apie tą kasdieninį valgymą tris kartus per dieną.

Kodėl alkis yra toks ypatingas? Ne tik dėl to, kad nesukelia realaus skausmo – mes tą jausmą suvokiame tik kaip: „Man reikia ką nors suvalgyti“ – bet ir dėl to, kad didžiąją savo gyvenimo dalį mes jo apskritai nejaučiame. Gana akivaizdu, kad Motina Gamta ketino užtikrinti, kad mūsų kūnai gautų pakankamai energijos ir maistinių medžiagų, kad būtume sveiki, stiprūs ir galėtume išgyventi. Tą akimirką, kai baigiu pusryčiauti, aš pradedu deginti tą energiją ir eikvoti mineralines medžiagas. Nors jau praėjo aštuonios valandos nuo pusryčių, aš sėdžiu ir rašau apie maistą, tačiau nejaučiu nė menkausio alkio. Valgysiu po dviejų valandų, bet per tą laiką nepaalksiu. Dabar aš suvokiu, jog taip yra dėl daug metų trunkančio tokio mano maitinimosi įpročio. Tačiau aš negaliu suprasti, kodėl tą akimirką, kai nustoju valgyti, aš nepajuntu alkio, arba kodėl per kitas dvi valandas staiga mano apetitas bus kaip vilko. Laimė, man ir nebūtina to suprasti. Toli gražu, kad būčiau toks protingas kaip Motina Gamta, tačiau jaučiuosi jai labai dėkingas, nes galiu patirti neapsakomą malonumą, visą likusį gyvenimą tenkindamas savo apetitą du kartus per dieną.

Vienas iš klastingųjų narkotinės priklausomybės aspektų yra tas, kad ji pasireiškia beveik kaip maisto alkis. Kai mums reikia išgerti (primenu, kad turiu omenyje gėrimą, kuriame yra alkoholio), mes suvokiame tą jausmą tik kaip: „Aš noriu išgerti.“ Kaip ir išalkus, nėra jokio fizinio skausmo, tai beveik nepastebima. Pradinėse stadijose mes praleidžiame daug laiko nepatirdami šio jausmo ir jį siejame tik su tam tikra veikla, pavyzdžiui, bendravimu su draugais. Tačiau jei kartą mes pajuntame, kad norime išgerti, ir galime tai padaryti, patiriame pasitenkinimo ar atsipalaidavimo jausmą, panašų į tą, kai numalšiname maisto alkį, net jei pats gėrimas nėra labai skanus. Tad kokie skirtumai? Jų yra keletas ir jie yra svarbūs. Iš tiesų alkoholio gėrimas ir maisto valgymas yra dvi visiškai priešingybės:

1. Jaučiate puikų gero maisto skonį, jei esate išalkęs. Alkoholis savaime visuomet yra bjauraus skonio.

2. Maistas yra būtinas jūsų sveikatai, pasitenkinimui, gerovei ir išlikimui. Alkoholis yra nuodas, kuris sistemingai ir progresuojančiai naikina jus tiek fiziškai, tiek protišcai.
3. Valgymas yra tikras malonumas. Gėrimas yra piktnaudžiavimo jūsų pasitikėjimu triukas.
4. Alkoholis jus apsvaigina ir silpnina visus jūsų pojūčius. Maistas to nedaro.
5. Valgymas nesukelia alkio jausmo, o iš tikrųjų jį nuslopina; ne visam laikui, bet taip dar geriau, nes galite mėgautis valgymo malonumu visą savo gyvenimą. Alkoholis iš tiesų sukelia alkoholio geismą. Jis net nenumalšina troškulio. Toli gražu, kad jis patenkintų jūsų alkoholio poreikį – tik užtikrina, kad jį, kaip ir kitus nepageidaujamus, tačiau šalia einančius padarinius, jausite visą savo gyvenimą.

Tai yra taip aišku, jei tik susimąstytumėte: net alkoholikams nereikėjo alkoholio iki jie pradėjo jį vartoti. Mums jo net nereikėjo troškuliui malšinti! Tad viskas, ką pasiekiame jį vartodami – susikuriame poreikį. Ne maisto, bet nuodo, kuris mus sunaikins.

Galbūt pastebėjote, kad prieš tai savo pastovų maitinimąsi pavadinau „įpročiu“. Galbūt dėl to supratote, kad valgymas yra paprasčiausias įprotis. Jei tuo tikite, pamėginkite jį sulaužyti! Valgymas yra ne įprotis, bet būtinybė, kad galėtume išgyventi. Tiesa, jog skirtingi žmonės turi įprotį malšinti alkį skirtingu metu ir skirtingu maistu. Taip pat tiesa, jog dauguma iš mūsų turime persivalgymo įprotį. Skirtingi narkomanai turi įprotį mėginti patenkinti savo geismą skirtingu metu ir skirtingais narkotikais, tačiau, bet kuriuo atveju, alkoholio gėrimas nėra įprotis. Tai paprasčiausia narkotinė priklausomybė.

Didelė geriančių žmonių įpročių įvairovė priverčia tam tikrus „ekspertus“ knaisiotis po įvairius geriančiųjų tipus. Tai taip pat protinga, kaip mėginti analizuoti įvairius pelių, papuolančių į spąstus, rūšis. Visa tai tik dar labiau supainioja narkotinės priklausomybės paslaptis. Nepanašu, kad tuos „ekspertus“ kas nors sulaikytų nuo šio beprasmių darbo. Nors ir suskirstė geriančiuosius į daugybę tipų, tačiau vis vien nežino, kaip juos gydyti. Geriančiojo tipas neturi nė menkiausios reikšmės, jie visi yra tame pačiame kalėjime ir jiems visiems išeiti iš jo tinka tas pats raktas. Dabar tinkamas metas išsklaidyti dar vieną iliuziją, kuri laiko žmones įkalintus spąstuose, kaip daugybę metų laikė mane:

MITAS APIE Į PRIKLAUSOMYBĘ LINKUSIĄ ASMENYBĘ



18. Mitas apie į priklausomybę linkusią asmenybę

Kaip ir dauguma mano kartos žmonių, nuolatos rūkiau ir gėriau nuo tada, kai pradėjau dirbti. Jei egzistuočiau toks reiškinys kaip rūkholikas, būčiau turėjęs pripažinti, kad tokiu tapau vos dvidešimties. Kadangi labai greitai pradėjau rūkyti be paliovos, tai nuoširdžiai tikėjau, kad mano asmenybė linkusi į priklausomybę. Kaip AA daro išvadą, jog alkoholikų cheminė sandara skiriasi nuo „normalių“ geriančiųjų, taip ir aš tikėjau, kad skiriuosi nuo „normalių rūkalių“. Tikėjau, kad arba aš turiu kokią nors cheminę ydą, kurios neturi „normalūs“ rūkaliai, arba tabake buvo kokia nors cheminė medžiaga, be kurios negalėjau išgyventi, o „normalūs“ rūkaliai gali rūkyti arba nerūkyti, priklausomai nuo nuotaikos. Nežinojau, kuri iš tų alternatyvų tiko man, tačiau efektas buvo toks pat.

Šiais laikais net patys rūkaliai rūkymą laiko nenormaliu ir asocialiu reiškiniu. Kai buvau berniukas, daugiau nei 90% suaugusių vyrų rūkė. Atrodėte nenormalus, jei nerūkėtė, ir daugelis laikė jus bailiu. Kadangi daugiau nei 90% suaugusiųjų vakarietiškoje visuomenėje nuolatos geria alkoholį, tai gėrimas vis dar laikomas normaliu reiškiniu. Tačiau jei galima ginčytis, kad traukti į plaučius kancerogenines smalkes yra ypatingai nenormalu, tai galima ginčytis ir dėl to, kad taip pat nėra nieko normalaus, kai malonų ir naudingą gėrimą papildote bjauraus skonio nuodu.

Kad būtų aiškiau, aš ir toliau vartosiu posakius „normalus geriantysis“ ir „normalus rūkalis“. Kad išvengtume maišaties, „normaliai geriančiuosius“ apibūdinsiu taip:

„Žmonės, tikintys, jog gerdami alkoholį patiria tikrą malonumą ir/ar gauna ramstį; žmonės, kurie suvokia, jog rizikuoja sveikata, tačiau tiki, kad alkoholio privalumai nusveria riziką.“

Tokie žmonės į gėrimą nežvelgia kaip į problemą ir tiki, kad jei jis pavirstų ja, jie paprasčiausiai gertų mažiau arba visiškai nebegertų. Kitais žodžiais tariant, remiantis mano apibūdinimu, „normalūs geriantieji“ yra „žmonės, kurie tiki, kad jie save kontroliuoja“.

Nors gali atrodyti, kad prieštaraujama paskutiniajam sakiniui, tačiau „normaliai geriančiais“ vadinami ir tie žmonės, kurie retkarčiais pasigeria. O manajame „normalaus rūkaliaus“ apibūdinime paprasčiausiai pakeiskite žodį „gėrimas“ į „rūkymas“. Taip pat turėčiau pabrėžti, kad jokių gyvenimo laikotarpiu nesiejau savo „į priklausomybę linkusios asmenybės“ ar „cheminės ydos“ su gėrimu. Aš net neįtariau, kad prieš įpusėdamas šeštąją dešimtį galbūt turėsiu gėrimo problemą, ir nepripažinau, kad iš tiesų turiu, iki septintojo savo dešimtmečio pradžios. Tuo metu jau buvau

atradęs „Lengvą būdą“ ir buvau suvokęs, kad niekas, taip pat ir aš, niekada nebuvo verčiamas vartoti nuodą dėl to, jog yra linkęs į priklausomybę ar turi įgimtą ydą.

Daugelį niekada nerūkiusių žmonių veikia iliuzija, kad labai daug rūkantiems žmonėms cigaretės yra kur kas malonesnės nei tik kartais rūkantiesiems. Atrodo logiška, tačiau, kaip ir kiekvienas kitas narkotinės priklausomybės aspektas, realybė yra visiškai priešinga visuotiniam įsitikinimui. Jei rūkote be paliovos, jokių būdų negalite apgaudinėti savęs, jog dėl to patiriate kokią nors malonumą. Jei pasiekėte tą stadiją, kai negalite imtis net paprasčiausios protinės ar fizinės užduoties be cigaretės, galbūt nusprendėte, jog tai yra tam tikras ramstis! Tačiau kas „magiška“ buvo cigaretėje, kad negalėjau nuspausti televizoriaus nuotolinio valdymo pulto mygtuko prieš tai neprisidegęs?

Nuo pat pirmos šlykščios cigaretės iki pat paskutinės aš bjaurėjausi kiekviena jų. „Normalūs“ rūkaliai ne tiek susitaiko su pavojumi savo sveikatai, kiek stengiasi ją ignoruoti. Aš mačiau, kaip nuo rūkymo mirė mano tėvas ir sesuo, ir žinant, kokios būklės buvo mano plaučiai, vienintelė mįslė buvo, kodėl tai dar nenutiko man. Tad kodėl aš ir toliau rūkiau? Kai tik pamėgindavau nustoti rūkyti, jausdavausi absoliučiai nelaimingas! Būdavau tarp kūjo ir priekalo. Nekenčiau to, kad esu rūkalius, bet atrodė, kad be nikotino aš negaliu mėgautis gyvenimu ir susidoroti su stresu. Buvo gana aišku, jog skiriuosi nuo didžiosios daugumos „normalių“ rūkalių. Buvo dar vienas faktorius, kuris mane glumino. Man išplovė smegenis, kad patikėčiau, jog norint sėkmingai mesti rūkyti reikia trupučio valios pastangų. Aš taip pat žinojau, kad esu labai stiprios valios žmogus. Nekenčiau to, jog esu rūkalius. Desperatiškai norėjau mesti rūkyti, niekas manęs nevertė rūkyti ir žinojau, kad turiu stiprią valią. Tad nutariau, kad esu linkęs į priklausomybę ir kad aš turiu kokią nors įgimtą ydą. Kaip dar kitaip būtų įmanoma paaiškinti? Tačiau jei rūkolicai ir alkololicai iš tiesų turėtų įgimtą ydą, be jokios abejonės, gydytojai galėtų juos ištiri, peršviesti rentgeno spinduliais, imti šlapimo ir kraujo mėginius... ar daryti bet ką, ką įprastai daro diagnozuodami fizinės ligas. Pasitelkus šiuolaikinės medicinos stebuklus, ypač genetikos srities, neabejotinai būtų įmanoma aptikti ydą ir išpėti narkomanus dar prieš jiems surūkant pirmąją cigaretę ar pirmą kartą išgeriant alkololio.

Jei alkololizmas būtų susijęs su chemine yda, tai neprisireiktų nuo dvejų iki šešiasdešimties metų, kad taptumėte alkololiku: taptumėte juo iš karto. Iš tiesų galite būti alkololikas net niekada negerdamas alkololio! Ar esate sutikęs narkomaną, kuris niekada nevartojo narkotiko, nuo kurio, kaip manoma, yra priklausomas? Ne, įgimtos ydos teorija pati turi daugybę spragų, kad būtų galima ją laikyti rimta. Bet kokių atveju fizinė yda galėtų tik kliudyti kokiems nors fiziniams jūsų veiksams. Tačiau ji negali neleisti jums nedaryti nieko. Žandikaulių mėšlungis galėtų jus sulaikyti nuo alkololio gėrimo, tačiau sergant alkololizmu jūsų vienintelis rūpestis – negerti alkololio. Ar įmanoma, kad fizinė yda galėtų jus sulaikyti nuo nieko nedarymo? Tai tiesiog absurdiška!

Mes vartojame žodį „narkomanas“ norėdami apibūdinti asmenį, kuris mielai norėtų liautis vartojęs narkotiką, tačiau negali. Tačiau pats žodis niekaip nepaaiškina, kodėl tam žmogui ir toliau tenka vartoti narkotiką, kai visiškai niekas neverčia to daryti. Posakis „į priklausomybę linkusi asmenybė“ yra toks pat bereikšmis. Jis nepaaiškina anomalijos, bet paprasčiausiai yra klaidinantis pėdsakas, paliekamas žmonių, nesuprantančių narkotinės priklausomybės. Jis tik įneša papildomos sumaišties į jau ir taip supainiotą dalyką. Bet kokių atveju tai yra loginis prieštaravimas.

Jei mano asmenybė yra linkusi bendrauti, tai aš noriu bendrauti su kitais žmonėmis. Ar tai reiškia, kad jei mano asmenybė linkusi į priklausomybę, tai aš iš tiesų noriu tapti narkomanu? Man dar neteko sutikti žmogaus, kuris tikrai norėtų tapti priklausomas nuo narkotiko.

Į priklausomybę linkusios asmenybės teorijoje yra panašių spragų kaip įgimtos ydos teorijoje. Jei gimėte turėdami protinį ir/ar fizinį defektą ir vos vienas gurkšnis prikaustytų jus prie gėrimo, tai taptų akivaizdu tą pačią akimirką, kai pradėtumėte gerti. Kodėl kai kuriems žmonėms tenka laukti šešiasdešimt metų? Jei iš tiesų būčiau linkęs į priklausomybę, tai būčiau greitai tapęs priklausomas nuo visko, kas tik įmanoma: kanapių, heroino, kokaino ir t. t. Jūs taip pat, jei tikrai būtumėte linkęs į priklausomybę. Vieninteliai mano sutikti žmonės, tvirtinantys, jog iš prigimties yra linkę į priklausomybę, jau buvo priklausomi nuo narkotiko arba iki to nedaug trūko. Ar nemanote, kad tai neįtikėtinas sutapimas? Ar esate sutikęs iš prigimties į priklausomybę linkusį žmogų, kuris būtų niekada netapęs priklausomas?

Akivaizdu, jog Motina Gamta gali griebtis labai daug ko, kad užtikrintų, jog išgyvensime. Ar logiška, kad ji suteiktų mums fizinį ar psichinį defektą, dėl kurio trokštume sistemingai naikinti save? Net jei ji būtų tokia kvaila ir žiauri, tai vis vien nepaaiškintų mūsų elgesio. Esu dėkingas, kad man suteikė lytinį potraukį, kurį laikau normaliu. Taip pat esu įsitikinęs, kad mano lytinis potraukis yra tiek fizinis, tiek protinis. Tačiau man nebūtų jokių sunkumų atsispirti šiam natūraliam geismui, jei žinočiau, kad mano partnerė serga lytiniu būdu plintančia liga. Kodėl alkoholikams, jei iš tiesų jie gimtų jau turėdami polinkį į priklausomybę ar fizinį defektą ir žinotų, kad alkoholis griauja jų gyvenimus, būtų sunku atsispirti pagundai?

Šiek tiek pamąstykite apie skirtumus tarp narkotiko „vartotojų“ ir narkomanų, tarp žmonių, kurie riboja vartojimą, ir žmonių, kurie to nedaro, tarp „saikingai geriančiųjų“ ir alkoholikų, tarp į priklausomybę linkusių ir nelinkusių asmenybių, kuriuos nurodo vadinamieji „ekspertai“. Jei bet kuris iš šių skirtumų egzistuočiau (ne tik vadinamųjų „ekspertų“ galvose), tai reikštų, jog pats narkotikas yra niekuo dėtas; neegzistuočiau toks dalykas, kaip priklausomybę formuojantis narkotikas!

Kodėl kadaise tikėjau, kad esu linkęs į priklausomybę ar turiu įgimtą sandaros ydą? Nes nežinojau tikrųjų priežasčių, kodėl rūkaliai, alkoholikai bei kitokie narkomanai toliau save naikina, kai iš narkotiko jie negauna jokios naudos. Kai atradau „Lengvą būdą“, aš aptikau tikrąjį paaiškinimą, neturintį jokių spragų ar prieštaravimų ir neprieštaraujantį sveikam protui.

Deja, negaliu jums įrodyti, kad šis paaiškinimas yra teisingas, nes negaliu įrodyti, jog neegzistuoja į priklausomybę linkusi asmenybė. Leiskite tai paaiškinti pasitelkus legendą apie Lochneso pabaisą. Ji nuspalvina mūsų gyvenimus ir pritraukia turistų, todėl neturiu ketinimų ją paneigti. Tačiau aš negalėčiau to padaryti, net jei ir norėčiau. Galite įrodyti, kad kas nors egzistuoja, parodydami tą daiktą ar reiškinį, tačiau neįmanoma įrodyti, kad kas nors neegzistuoja. Tad kaip išsiaiškinti? Pasitelkiant tikimybes ir naudojantis sveiku protu. Lochneso ežeras iš tikrųjų labai gilus ir jame labai daug vandens. Tačiau pati „Nesė“ laikoma labai dideliu gyvūnu, ir reikia pakankamo rūšies narių kiekio, kad jie kryžmintųsi tarpusavyje ir neišnyktų. Jei „Nesė“ egzistuočiau, pasitelkus modernias technologijas būtų galima tą įrodyti ir išsklaidyti visas abejones.

Įsivaizduokite, kad grožitės jūra, stovėdamas smėlėtame paplūdimyje. Bestovint ir besigėrint vaizdu, jūsų pėdos prasmenga puriame smėlyje. Dauguma žmonių taip gali stovėti valandų valandas ir manyti, kad galės nueiti vos panorėję. Tačiau mažuma

suvokia, kad papuolė į spąstus, kai kurie tą suvokė, pastovėję vos keletą minučių ir pajutę, jog kad ir kaip stengiasi, išsikapstyti nepavyksta net tada, kai smėlį nuplauna banga.

Šiai anomalijai paaiškinti sukurta daugybė teorijų. Kai kas spėja, kad galbūt tai slankusis smėlis. Vienas spėja, kad negalinčių pasišalinti žmonių sandara turi tam tikrų cheminių ydų. Dar kitas mano, kad tai ne tiek cheminės ydos, kiek pačių asmenybių trūkumai. Nenoriu ižvesti jūsų protinių gabumų, klausdamas, kuris paaiškinimas jums atrodo realistiškiausias. Vis dėlto, jei jūs pasirenkate bet kuri kitą, o ne pirmą, tai manau, jog nesugebėjote atverti savo proto. Jei netikite manimi, pateikite tokį scenarijų kitiems žmonėms, tačiau nesusiekite jo su alkoholizmu.

Galite paklausti, kodėl kai kurie žmonės neklimpsta į slankųjį smėlį. O jei aš pasakyčiau, kad jie *klimpsta*, tačiau taip lėtai, kad patys, kaip ir niekas kitas, to nesuvokia? Pagaliau pagalvokite apie kuri nors savo pažįstamą, vadinamąjį „saikingai geriantįjį“. Lažinuosi, kad dabar jis geria daugiau nei prieš dešimt metų. Neabejotinai jie geria daugiau nei kadaise anksčiau. Taip būti privalo, nes kadaise jie visai negėrė. Ir po dešimties metų jie gers dar daugiau, nei geria šiandien.

Vienintelė priežastis, dėl kurios kai kurie žmonės klimpsta greičiau nei kiti, – kai kurie žmonės sveria daugiau už kitus. Tai lyg išpampusi musė saracėnijoje. Žmogaus svoris slankiajame smėlyje atspindi suvokimo, kad yra įklimpęs, laipsnį ir dėl to atsirandantį panikos jausmą, kuris priverčia juos siekti to paties nuodo, dėl kurio jie panikuoja, o tai savo ruožtu padidina buvimo spąstuose jausmą ir priklausomybės nuo juos naikinančio dalyko iliuziją. Jei galite sutikti su tokiu palyginimu, tai suvoksime, kad paaiškinimas gali būti tik vienas: atsakymas slypi paties slankiojo smėlio prigimtyje, todėl klimpsta kiekvienas. Kai kurie žmonės tiki, kad yra priklausomi nuo vienos viskio taurės per dieną, kai kurie – kad nuo trisdešimties. Bet kuriuo atveju tai tėra iliuzija, ir abiejų tipų žmonės kenčia nuo tos pačios ligos, ir tai *yra* pati liga: įsitikinimas, kad alkoholis kažką jums duoda ir kad esate priklausomas nuo vadinamųjų jo privalumų. Išgysite tuomet, kai matysite alkoholį tokį, koks jis iš tiesų yra: nuodas, kuris visiškai niekam neduoda jokios naudos. Galų gale, jei jis ką nors suteikia vadinamiesiems „saikingai geriantiesiems“, ar iš to neturėtų sekti, kad jis suteikia kur kas daugiau naudos tiems, kurie geria daug. Jei jis iš tiesų suteikia tam tikrą ramstį ar malonumą „normaliems“ geriantiesiems, tuomet, be jokios abejonės, alkoholikai turėtų būti patys laimingiausi, labiausiai savimi pasitikintys ir saugiausi žmonės pasaulyje! Kadangi nuo jo alkoholikai iš tiesų pasidaro liūdni ir besibaiminantys, tai ar iš to neseika, kad ir „normalius“ geriančiuosius jis paverčia liūdnais ir pabūgusiais?

AA teigia, kad vienintelis asmuo, galintis jums pasakyti, ar jūs alkoholikas, ar ne, esate tik pats. Man tai neskamba labai moksliskai. Turėkite omenyje, kad nėra nė vieno įkalčio, kuris būtų tvirtas įrodymas ir paaiškintų, jog cheminis defektas ar polinkis į priklausomybę yra priežastis, dėl kurios kas nors tampa priklausomas nuo narkotiko. Tai paprasčiausiai teorija, pateikta žmonių, kurie nesupranta tikrųjų priklausomybės priežasčių. Šiaip ar taip yra stiprių įrodymų, leidžiančių paneigti šią teoriją.

Jei alkoholizmas ir kitos narkotinės priklausomybės formos būtų susijusios su fizinėmis ar psichinėmis ydomis, jos būtų iš tiesų neišgydomos. Tad kaip žmonės, tikintys tokia teorija, paaiškintų, kodėl aš žaibiškai išgijau nuo priklausomybės kartu su tūkstančiais kitų žmonių, pasinaudojusių „Lengvu būdu“? Ar nemanote, kad vienintelis racionalus paaiškinimas yra ne tas, kad jūsų asmenybė linkusi į priklausomybę ar kad iš prigimties turite cheminių trūkumų, bet tas, kad jūs vartojojote

STIPRIĄ PRIKLAUSOMYBĘ SUKELIANTĮ NARKOTIKĄ?

Turėkite omenyje, kad kita klastingoji alkoholio pusė – priversti mus tikėti, kad iš prigimties kalti esame mes, o ne narkotikas. Tai būdinga visiems priklausomybę sukeliantiems narkotikams. Juk žinome, kaip jis veikia mūsų sveikatą ir piniginę, ir kai sąmoningai analizuojame tikrąjį gaunamą malonumą ar ramstį, mūsiškės priežastys atrodo silpnokos. Mūsų racionalios smegenys pataria mažinti arba visiškai liautis vartojus. Žinome, kad niekas kitas, tik mes patys prisiverčiame vartoti narkotiką. Ir tikime, kad dauguma geriančiųjų save kontroliuoja. Dėl visų šių faktorių logiška manyti, kad esame mažumos, pažeistos fizinių ar psichinių ydų, dalis. Tačiau paanalizuokime keletą juokingų pasiteisinimų, kuriais geriantieji ir rūkantieji grindžia narkotikų vartojimo priežastis, tarp jų ir tie, kurie tiki, jog save kontroliuoja:

„Išmetamosios dujos tokios pat kenksmingos kaip rūkymas.“

Galimas daiktas, tačiau jūs nė nesvajojate sąmoningai apžioti išmetamąjį vamzdį ir įkvėpti dūmų į plaučius, ir, žinoma, už tokią privilegiją nemokėtumėte pinigų.

„Aš nerūkau, tad kodėl negalėčiau išgerti?“

Tai lygu pasakymui: „Nenusikirtau sau kojos, tad kodėl gi man nenusikirtus sau rankos?“

„Gyvenimas per trumpas, rytoj galiu pakliūti po autobusu.“

Tačiau ar sąmoningai po juo lįstumėte? Ir negalime užmiršti paties mėgstamiausio:

„Retkarčiais išgerti – vienintelis man likęs malonumas!“

Neįtikėtina, kad toks trumpas pastarasis teiginys formuoja daugybę klaidingų pažiūrų. Pirmiausia, taip niekada nesako žmonės, geriantys tik retkarčiais, taip teigia tik tie, kurie tapo visiškai priklausomi nuo alkoholio. Daugeliui žmonių toks teiginys atrodo didelis tiesos iškraipymas, ir todėl jis tėra dar vienas juokingas pasiteisinimas. Ar gyvenimas iš tiesų toks liūdnas? Deja, alkoholiui atrodo, kad tai tiesa. Tai tiesa, jei sakysime, kad jam nebeliko jokių kitų malonumų. Bet atrodo, kad jam nė nešauna į galvą, jog būtent gėrimas atskyrė jį nuo visų kitų malonumų. Kai jaučiatės fiziškai ir protišcai menkas, gyvenimas atrodo slegiantis. Dar viena neteisinga nuomonė, kad vartodamas alkoholį kiekvienas gali patirti tikrą malonumą. Tas vadinamasis malonumas, kuriuo tiki retkarčiais geriantys žmonės – iliuzija. Ir paskutinis tokio teiginio klaidingumas – šitaip sakantis žmogus neteko net malonumo iliuzijos!

Tai puikus kito klastingo narkotinės priklausomybės aspekto pavyzdys: kuo žemiau jus nutempia narkotikas, tuo didesnė malonumo ir/ar ramsčio iliuzija. Ar tikrieji malonumai iš tiesų tokie reti? Netrukus suprasite, kad kai jausitės fiziškai ir protišcai stiprus, gyvenimas savaime taps malonus. Ar užmiršote tokius posakius „kaip gera būti gyvam“ ir „gyvenimo džiaugsmas“?

Ar tai nėra akivaizdu? Jei kiekvienas mūsų įgimtas instinktas skirtas tam, kad garantuotų mūsų išgyvenimą, ar iš to neseika, kad gyvenimas yra vertybė ir juo reikia mėgautis? Alkoholis yra cheminis depresantas ir galingas nuodas. Jis naikina tiek fiziškai, tiek protišcai. Apsvaigindamas jis naikina visus išlikimo instinktus, kuriais

vadovaujamės, ir kartu atima gyvenimo džiaugsmą. Trumpiau sakant, jis verčia jaustis pražūtingai. Viskas krypsta į

LĖTĄ IR SKAUSMINGĄ SAVIŽUDYBĘ

Kaip ir visi kiti nuodai, kuo daugiau jų suvartojate, tuo sunkesnių bus padarinių. Ar alkoholi vartotų vadinamasis saikingai geriantis žmogus, ar alkoholikas – nuodas stebuklingai nepakinta, jis visada lieka toks pat!

Ar jums vis dar sunku patikėti, kad mūsų viso gyvenimo malonumas ir ramstis yra sukeliantis stiprią priklausomybę narkotikas? Jei taip, atverkite savo protą: kaip manote, kodėl 90% visuomenės geria PRAŽŪTĮ? Kaip manote, kodėl skaitote šią knygą? Nerimtų pasiteisinimų bėda yra ta, kad jais naudojosi ištisos geriančiųjų kartos, mes niekada jais nesuabejojome, tik paprasčiausiai patikėjome be įrodymų.

Mes gerai suprantame slankiojo smėlio prigimtį. Tad nesiveliame į sudėtingus debatus, kodėl kai kurie žmonės jame įklimpsta, ir neprisikuriame labai neįtikinamų paaiškinimų; žinome, jog atsakymas slypi paties slankiojo smėlio prigimtyje. Kodėl aiškindamiesi, kuo skiriasi „saikingai geriantieji“ nuo alkoholikų, kai kurie žmonės gina nuomonę, jog alkoholikai kenčia dėl įgimtų fizinių ar psichinių ydų, kurių neturi „saikingai geriantieji“? Kodėl jie nesirenka kur kas akivaizdesnio paaiškinimo: skiriasi tuo, kad alkoholikai paprasčiausiai išgyvena labiau pažengusią tos pačios ligos stadiją? Galų gale juk ir vieni, ir kiti vartoja visiškai tą patį nuodą. Jau pripažinti faktai, kad alkoholis džioviną organizmą ir svaigina ir kad šių padarinių kombinacija verčia jus norėti gerti vis daugiau ir daugiau. Ir gyvenimas patvirtina šią teoriją. Ne tik alkoholikai pradeda gerti daugiau. „Saikingai geriantieji“, gėrimo karjeros pradžioje išgerdavę vos keletą eksperimentinių gėrimų, pastebi, kad netrukus pradeda gerti nuolat. Faktas, kad visi alkoholikai pradeda nuo „saikingai geriančiųjų“, kad paprastai prireikia daugelio metų, kol bus peržengta linija, skirianti vienus nuo kitų, ir klausimas, kur yra ta linija, – tik tušti vadinamųjų ekspertų debatai. AA visiškai išsisuka nuo debatų sakydami, kad niekas kitas negali nuspręsti, tik jūs pats. Ir paprastai praeina daugybė metų nuo įtarinėjimo, kad turite problemą, iki šio fakto pripažinimo. Galbūt prisimenate močiutę iš trečiojo knygos skyriaus, kuri iš viso retai gerdavo alkoholį; ir dėdę Teda, kuris retai veikdavo ką nors kita. Kur nors tarp jų yra milijardai kitų pasaulio geriančiųjų. Ar nėra akivaizdu, kad vienintelis skirtumas tarp „alkoholikų“ ir vadinamųjų „saikingai geriančiųjų“ yra ne fiziniai ar psichiniai defektai, bet stadija, kurią jie pasiekė slysdami žemyn?

AA bukletėlyje „Kas aš esu?“ teigiama:

„Ne visi geriantieji yra alkoholikai. Dauguma žmonių gali saikingai gerti ir nepatiria jokių žalingų fizinių, protinių ar socialinių efektų. Jiems alkoholis nėra problema, tad mes tegalime pasakyti: „Tegu taip išlieka visuomet.“

Tačiau jei AA yra teisūs, koks dar gali būti kitas variantas nei išlikti tokios būklės visam laikui? Jei pats alkoholis nėra problemos kaltininkas, jei nuo pat gimimo žmonės yra suskirstyti į dvi kategorijas, tai ar kas nors keistų savo padėtį, jei nuo pat pradžių yra palankiojoje pusėje?

Nepamirškime akivaizdaus skirtumo tarp „saikingai geriančiųjų“ ir alkoholikų: „saikingai geriantysis“ gali kontroliuoti vartojimą, o alkoholikas negali.

Toks teiginys prašyte prašosi klausimo: kas yra „saikingas gėrimas“? Cituotąja ištrauka norima pasakyti, jog tai toks gėrimas, kuris nesukelia jokių žalingų fizinių, protinių ar socialinių padarinių. Tačiau kiek pažįstate „saikingai“ geriančiųjų, kurie niekada nebūtų apsidėmę, nebūtų pasigėrę ir pagirioti, nebūtų agresyvūs ir, gerdami alkoholį, nesielgtų kvailai? Tad kas jiems nutinka, kai tai įvyksta? Ar jie trumpam įgauna tuos įgimus protinius ar fizinius trūkumus? Ar tie trūkumai vėl prapuola, lyg būtų magiški, kai alkoholis nustoja veikti? Ar AA turi omenyje, jog alkoholikai niekada negeria saikingai ir niekada nekontroliuoja saiko? Be jokios abejonės, jie buvo tokie patys kaip ir „saikingai geriantieji“, kol degradavo. Kas yra sveikstantis alkoholikas, jei jis neugdo kontrolės (bent kartais)? Jei „saikingai geriantieji“ retkarčiais praranda savikontrolę ir alkoholikai retkarčiais ją igyja, aišku, jog jie skiriasi ne įgimtais fiziniais ar psichiniais trūkumais, bet kritimo lygiu. Tai patvirtina tą patį, ką aš kartoju nuo pat pradžių: alkoholikas išgyvena labiau pažengusią tos pačios ligos stadiją.

Jei tai akivaizdu, kodėl visuomenė to nemato? Tai tampa akivaizdu tik tuomet, kai atveriate protą, atsikratote klaidingo supratimo, mitų ir smegenų plovimo, kai naudojate sveiku protu ir pripažįstate faktus. Tačiau nenuvertinkite smegenų plovimo galios.

Galite tikėtis, kad buvęs alkoholikas su džiaugsmu pasinaudotų galimybe išvysti tikrąją situaciją ir daugiau savęs nebenuodyti: tai būtų lyg iš dangaus siųstas išsigelbėjimas nuo siaubingos ligos, užuot toliau save apgaudinėjus, kad turi amžinai jaustis kažko netekęs, nes daugiau nebegali mėgautis „saikingo“ gėrimo malonumais. Kad ir kaip norėtų išvysti tikrąją situaciją, jis tikrai manimi nepatikės vien dėl to, jog aš taip sakau. Turiu jam tai įrodyti. Geriantysis lengvai įveiks gėrimo problemą, jei pamatys alkoholį toki, koks jis yra iš tiesų. Tačiau gali būti nelengva kiekvienam geriančiajam suteikti galimybę tai pamatyti.

Niekas nesiginčytų, jog alkoholizmas yra liga. Kad pripažintumėte, jog tarp „saikingai geriančiųjų“ ir alkoholikų nėra įgimtų skirtumų ir kad alkoholizmas paprasčiausiai yra labiau pažengusi tos pačios ligos stadija, turite pripažinti, kad „saikingai geriantieji“ taip pat serga šia liga. Tačiau mums išplovė smegenis, ir mes, užuot tikėję, kad tai liga, patikėjome, kad alkoholio gėrimas yra malonumas ir ramstis. Tai vienintelė priežastis, dėl kurios mes nusprendžiame tai daryti. 90% suaugusiųjų geria alkoholį ir dauguma tiki, kad sugeba save kontroliuoti. Tačiau jei alkoholikai patys pripažįsta, kad jie iš prigimties yra kitokie negu „saikingai geriantieji“, kaip manote, kokia tikimybė, kad pavyks įtikinti bent vieną „saikingai geriantįjį“, kuris pietaudamas mėgaujasi stikline vyno, kad iš tiesų jis geria ne dėl to, kad mėgautųsi, bet dėl to, jog jį valdo narkotikas?

Net jei geriantįjį supažindinsite su visais įrodymais ir faktais, tai jūsų niekur nenuves. Kodėl ne? Nes kad ir koks protingas bei atvirai nusiteikęs tas geriantysis būtų kitais klausimais, narkotikas užveria protą prieš faktus, kurie tiesiog šviečia ir bado akis. Net nešvaistykite laiko, mėgindamas tai padaryti. Tai tik sukels nusivylimą. Turbūt dažniausias komentaras, kurį randu tūkstančiuose man parašytų laiškų, yra toks: „Kodėl man nepavyksta to ir ano priversti pamatyti, kaip nuostabu būti laisvam?“

Galbūt jums vis dar sunku patikėti, jog šie „saikingai geriantieji“ jau yra užkibę. Tačiau ar ši idėja tokia nepriimtina? Galų gale juk nepraėjo milijonas metų nuo to, kai „saikingai rūkančiuosius“ laikėme kontroliuojančiais savo malonumą ir/ar ramstį. Ar taip pat į juos žvelgiame šiandien? Dabar net patys rūkaliai giliai širdyje jaučia, kad rūko ne todėl, jog taip apsisprendė ar kad iš tiesų tuo mėgaujasi. Kitaip kodėl rūkaliai

taip įnirtingai mėgintų įtikinti savo vaikus nepakliūti į spąstus? Kai matome dūmijantį paauglį, ar pavydime jam, ar tik papurtome galvas mąstydami: „Tu, nelaimingas mulki, jei tik galėčiau paaiškinti, į ką veliesi!“?

Aš greitai suvokiau, kad diskutuoti šia tema su geriančiuoju, kuris net neįtaria, jog yra priklausomas, yra tik laiko švaistymas. Man rūpi padėti tik tokiems kaip jūs, kurie žino, jog turi problemą, ir ieško būdų, kaip ją įveikti. Štai ko noriu jūsų paprašyti – nusiteikite naujoms idėjoms, pažvelkite į faktus ir pasitelkite sveiką protą. Vis dėlto jums gali pasirodyti, kad aš tyčia praleidau vieną svarbų aspektą. Galbūt tarp „saikingai išgeriančiųjų“ ir alkoholikų yra įgimtų skirtumų, galbūt vadinamieji ekspertai yra teisūs teigdami, kad „saikingai geriantieji“ turi valios kontroliuoti save, o alkoholikai – neturi. Aš pažadėjau imtis šio klausimo ir paaiškinsiu jį kitame skyriuje:

KODĖL VALIOS PASTANGOS TĖRA DAR VIENAS KLAIDINGAS KELIAS?



19. Kodėl valios pastangos tėra dar vienas klaidingas kelias?

Pirmiausia turime atsikratyti smegenų plovimo, kurį atliko Holivudas, vaizduodamas tipiską alkoholiką kaip nevykėlį, valkatų rajone geriantį denatūruotą spiritą. Visai galimas dalykas, kad iki to nusirita daug alkoholikų, tačiau iš tikrųjų alkoholizmas nepaiso socialinių sluoksnių, rasės, lyties, religijos, išsilavinimo ar proto. Esmė ta, kad dauguma „saikingai“ geriančiųjų virsta alkoholikais *dėl to*, kad jie buvo labai protingi ir turėjo stiprią valią, kad jiems gyvenime sekėsi.

Gali būti sunku tuo patikėti, tačiau, laimė, lengva tai įrodyti. Apsilankęs AA susitikimuose pastebėsite, kad dauguma jų narių – išsilavinę, protingi, aiškiai reiškiantys mintis ir yra ar buvo sėkmės žmonės. Tai būdinga visoms narkotinėms priklausomybėms, net heroino. Tradiciškai įsivaizduojama, kad blogi žmonės įvilioja jaunas merginas į narkotikų pinkles tam, kad priverstų jas užsiimti prostitucija. Nesakau, kad tai nevyksta. Aš tik noriu pasakyti, kad mano profesija ir pašaukimas – gydyti nuo narkotinės priklausomybės; ir didžioji dalis mano sutiktų esamų ir buvusių heroino narkomanų buvo protingi, išsilavinę ir tvirtos valios žmonės. Iš tiesų jie buvo jaunuomenės grietinėlė, tegu ir šiek tiek prarūgusi, ir jų dauguma papuolė į spąstus universitetuose.

Pažvelkite į faktus. Žmonės, kuriuos sunaikina narkotikai – ar tai būtų alkoholis, nikotinas, kokainas ar heroinas – dažniausiai būna labai sėkmingos, stiprios asmenybės, kurios ilgai ir sunkiai kovojo, kol pasiekė savo profesijos aukštumų. Tai šio pasaulio Ričardai Burtonai, Elizabetos Teilor, Džordžai Bestai¹⁶. Šis sąrašas begalinis. Galite ginčytis, kad pramogų verslo atstovai ir sportininkai sulaukia didžiulio žiniasklaidos dėmesio, taigi bendras vaizdas iškreipiamas. Tačiau pažvelgę giliau pamatysite, kad tas pat būdinga visoms profesijoms. Narkotinė priklausomybė labiausiai paplitusi tarp tokių profesijų, tarp kurių to neturėtų būti, nes šie žmonės patys akis į akį susiduria su skaudžiausiais narkotikų vartojimo padariniais, – tai gydytojai, medicinos seserys, teisininkai ir policininkai.

Praeityje negeriantys ir nerūkantys vyrai būdavo laikomi bailiais. Kai kurie neįsitraukė į tai, nes arba fiziškai nebuvo pakankamai stiprūs, kad susidorotų su nuodu, arba jiems trūko valios pereiti visą mokymosi procesą ir išsiugdyti skonį. Tokie Holivudo herojai kaip Džonas Veinas ir Hemfris Bogartas smarkiai gėrė ir buvo užkietę rūkaliai. Tą patį galima pasakyti apie tokias žymias kino žvaigždes kaip Marlena Dietrich ir Betė Deivis.

Man reikėtų pasisaugoti – galbūt formuoju tokią nuomonę, jog būtent dėl gėrimo ir rūkymo jie buvo tokie šaunūs ir ryžtingi. Viskas tik priešingai: šie žmonės

¹⁶ Ričardas Burtonas – įžymus anglų aktorius, pagarsėjęs dėl smarkaus gėrimo. Elizabet Teilor – JAV kino žvaigždė, du kartus gydėsi nuo alkoholizmo. Džordžas Bestas – įžymus anglų futbolininkas, laikomas vienu geriausiu visų laikų futbolo žaidėju, mirė nuo alkoholio (*vert. pastaba*).

buvo šaunūs ir ryžtingi, nepaisant to, kad gėrė ir rūkė. Marlena Dietrich atrodytų šauniai net įsikandusi ropę! Šios žvaigždės populiarino alkoholį ir nikotiną. Narkotikai joms nebuvo naudingi; priešingai, daugelį jų pražudė. Tačiau pripažinkime faktą, kad tik stiprios valios žmonės gali išlikti tokia konkurencijos kupiname versle kaip pramogų verslas ir sportas. Silpnos valios žmonės vargu ar rinkęsi gydytojų, slaugytojų, teisininkų ar policininkų profesijas. Kad pasiektumėte šių profesijų viršūnes, privalote būti ypač tvirtos valios žmogus.

Iš kitų savo gyvenimo aspektų žinojau, kad esu labai stiprios valios žmogus. Jei dabar sunerimote, jog „Lengvas būdas“ veikia tik labai stiprios valios žmones, tai galite nusiraminti. Tiesa ta, kad ir geriate būtent dėl stiprios valios. Sunku tuo patikėti, tačiau pažvelkite į faktus. Grįžkite į tuos laikus, kai dalis jūsų proto sakė: „Daugiau nebeverk, jau užtenka“, o kita dalis kartojo: „Žinau, kad jau išgėriau per daug ir rytoj gailėsiuos, tačiau vis vien dar noriu truputį išgerti.“ Su kuo gi iš tiesų jūs ginčijotės? Tikroji jūsų problema ta, kad esate šizofrenikas. Apgailestauju, kad dabar akimirkai turiu atitrūkti nuo temos. Neseniai buvau išbartas, kad vartoju šį žodį tokia kontekste. Aš suprantu, kad šizofrenija yra rimtas psichinis sutrikimas. Kaip ir alkoholizmas. Tad nėra tinkamesnio žodžio negu šizofrenija alkoholizmo apibūdinimui.

Tikroji problema yra neapsisprendimas. Dalis jūsų proto teigia, kad gerti nenorite, o kita – kad norite. Atsiminkite, kad niekas jūsų neverčia gerti... tik jūs pats. Valios pastangos pasitelkiamos tada, kai reikia įveikti sunkumus, norint pasiekti tam tikrą tikslą. Klasikinis valios pastangų pavyzdys – mano siekis tapti buhalteriu. Nekenčiau to darbo, leisdavau naktį po nakties studijuodamas dalykus, kurių nemėgau, gaudavau menką algą, o mano draugai tuo metu linksminosi. Galite ginčytis, kad dalis mano proto norėjo gauti diplomą, o kita norėjo eiti ir linksmintis. Tai tiesa, tačiau dėl to nebuvo dvejonų, jokios šizofrenijos, jokio tikro valios konflikto. Aš apsisprendžiau ir susitaikiau su faktu, kad dėl to teks kai ką aukoti. Niekada neabejojau dėl savo apsisprendimo.

Visai įmanoma, kad praeityje jūs pasižadėjote daugiau niekada nebegerti ar gerti mažiau: davėte pažadą, kurio laikytis negalėjote. Galbūt tai darėte net keletą kartų. Logiška išvada, kad jums pritrūko valios savo tikslui pasiekti. Tačiau tai netiesa. Bet koks neryžtingumas yra nemalonus. Ypač gali erzinti, kai nepajėgiate apsispręsti, kokią automobilį pirkti. Renkatės tai vieną modelį, tai kitą. Tačiau vos tik išsirinkote ir įsigijote automobilį, neapsisprendimas baigėsi. O apsisprendimas alkoholio nebegerti ar gerti mažiau gali susilpnėti bet koku jūsų gyvenimo metu. Ir kaip jau paaškinau dešimtame skyriuje, viena problemų, kai pasitelkiate valios pastangų metodą – akimirksniu pradėsite abejoti savo apsisprendimu, o dalis smegenų pradeda kartoti:

AŠ NORIU IŠGERTI!

Tačiau jūsų sąmonė kaip ir iki tol tebeprašo: „Nepasiduok ir negerk!“ Negalite suprasti, kodėl viena jūsų proto dalis sako viena, o kita visiškai prieštarauja. Tai labai trikdo ir yra itin nemalonu. Niekas nemėgsta, kai jam nurodinėjama, kaip elgtis, tuo labiau, kai nurodinėti tenka sau patiems. Taigi ką galite rinktis? Galite pamėginti atsispirti pagundai ir visą gyvenimą priešintis. Kai kurie „ekspertai“ mėgina jums padėti sakydami: „Iš tiesų nėra taip blogai, jums reikia atsisakyti tik vieno gėrimo: kito.“ Tačiau jie pamiršta pasakyti, kad teks atsisakyti to kito gėrimo visą gyvenimą.

Galite užbaigti tuos vargus ir išgerti. Tai neišsprendžia dilemos: krentate iš keptuvės ir papuolate į liepsną.

Kartą kenčiau valios pastangų vargus net pusę metų. Tai buvo šeši tikro pragaro mėnesiai. Galų gale mano pasipriešinimas išseko ir vėl buvau spąstuose. Verkiau lyg kūdikis, nes maniau, jog niekada nepavyks išsilaivinti. Žinojau, kad neturiu valios kentėti ilgiau nei šešis mėnesius. Keikiau save, kad esu toks silpnas: galbūt man būtų pavykę, jei būčiau ištveręs dar vieną dieną, savaitę ar mėnesį. Ironiška, tačiau mane užklupo didelis palengvėjimas, kadangi daugiau nebereikėjo kovoti su savimi.

Dabar suvokių, tai nebuvo valios trūkumas. Tai buvo šizofrenija, valios konfliktas, kuris ir sukelia problemą. Kai mėginate nebegerti ar mažinti alkoholio kiekį nesuvokdamas, kaip atsiranda problema, esate lyg verkiantis vaikas, netekęs saldainio. Silpnos valios vaikas greitai nustos verkti. Stiprios valios vaikas verks tol, kol tėvai jam negražins saldainio. Kai tik buvo aptiktas ryšys tarp rūkymo ir plaučių vėžio, daugelis žmonių metė rūkyti. Ar jie tai padarė dėl to, kad buvo stiprios valios? Ne, jų baimė susirgti plaučių vėžiu buvo didesnė už neberūkymo baimę. Reikia būti stiprios valios žmogumi, kad užblokuotumėte savo protą nuo rūkymo pavojų sveikatai. Taip pat reikia turėti stiprią valią, kad atlaikytumėte visuomenės spaudimą, kuri rūkaliai patiria šiais laikais.

Tarptautinės nerūkymo dienos idėja – kad rūkaliai bent šią vieną dieną pamąstytų apie savo problemą ir pamėgintų rūkyti mažiau arba mestų visiškai. Realybė tokia, kad tai vienintelė metų diena, kai dauguma rūkalių surūko dvigubai daugiau nei įprastai ir du kartus demonstratyviau, nes jiems nepatinka, kai kas nors nurodinėja, ką reikėtų daryti, ypač tuomet, kai nurodinėja žmonės, visiškai nesuprantantys, kodėl rūkoma. Rūkaliai ir geriantieji nėra silpnavaliai. Rūkalius, kuriam pasibaigė cigaretės, dėl pakelio perplauktų Lamanšą, ir neprivalau sakyti, ką gali nuveikti alkoholikas, kad tik gautų alkoholio.

Negalėjau suprasti, kodėl mano draugai gali surūkyti iki penkių ar dešimties cigarečių per dieną. Žinojau, kad esu tokios pat stiprios valios kaip ir jie, tačiau nepaisant to, man teko rūkyti cigaretes vieną po kitos. Nikotinas buvo visiškai užvaldęs mane. Man niekada nešovė į galvą, kad kenčiame dėl tos šizofrenijos ne tik tuomet, kai mėginame mesti ar mažinti. Mes kenčiame dėl jos visą gyvenimą, būdami rūkančiaisiais ar geriančiaisiais. Kai kuriems žmonėms finansinė padėtis neleidžia rūkyti ar gerti tiek, kiek jie norėtų. Kai kurie neturi tokių galimybių dėl savo gyvenimo būdo, darbų, šeimų, pomėgių ar draugų. Kiti amžinai riboja vartojimą, nes arba bijosi žalingų padarinių, arba jaučia, kad juos užvaldė kas nors velniška. Žinoma, mėginame negalvoti apie žalingus padarinius! Jei tektų galvoti apie juos kiekvieną kartą, kai išgeriame ar parūkome, dingtų net malonumo iliuzija. Nebus sunku tuo patikėti, jei laikėtės mano patarimo ir sąmoningai ragavote savo mėgstamiausią gėrimą. Kai kurie žmonės gali surūkyti arba išgerti labai nedaug, nes dėl savo fizinio sudėjimo nepajėgia susidoroti su apsinuodijimu po gausesnio gėrimo. Jums reikia stiprių plaučių, kad galėtumėte rūkyti cigaretes vieną po kitos, ir taip pat reikia stiprių kepenų, kad per dieną galėtumėte išgerti butelį viskio.

Man pasisekė – atsisakiau valios pastangų metodo vos po šešių mėnesių. Prisipažįstu, tuo metu maniau, kad esu bevalis. Taip jaustis vertė išplautos smegenys, ir tikėjau, kad nesėkmė ištiko pritrūkus valios. Dabar, kai esu iš esmės perpratęs spąstus, suvokių, kad nebuvo priežasčių save kaltinti. Iš tiesų prireikė didžiulių valios pastangų, kad ištverčiau šešis mėnesius kančių. Ar dabar aš pats sau neprieštarauju? Be jokios abejonės, jei nerūkyti šešis mėnesius prireikė didžiulių valios pastangų, būtų prireikę

dar daugiau susilaikyti ilgiau! Tiesa, tačiau būtent apie tai ir kalbu – tai nebūtų išsprendę mano problemos. Štai kodėl man pasisekė – iš to būtų buvę tik tiek naudos, kad mano vargai būtų užsitęsę iki tol, kol vis vien neišvengiamai būčiau pritrūkęs valios.

Kaip galiu teigti, kad man nebūtų pavykę, jei dar turėjau valios nerūkyti ilgiau? Tuo metu taip negalvojau. Tačiau kadangi dabar esu perpratęs narkotinę priklausomybę, žinau, kad būčiau neišsilaisvinęs niekada, nesvarbu, kad ir kaip ilgai būčiau nerūkęs. Šizofrenija niekur neprapuolė. Aš tikėjau, kad darau tikrą auką ir kad be narkotiko negalėčiau mėgautis gyvenimu. Bėgantis laikas nekeitė to įsitikinimo. Priešingai, laikas jį tik stiprino. Laikiausi tokio požiūrio, kad trumpesnis ir malonesnis gyvenimas su priklausomybe yra geresnis nei ilgesnė ir daug liūdnė alternatyva. Ir jeigu pasirinkimas iš tiesų būtų toks, tai aš iki šiol turėčiau gėrimo problemą. Man malonu jums pranešti, kad jūsų gyvenimas bus daugybę kartų malonesnis tada, kai šios problemos neturėsite.

Vieną svarbią mintį jau puikiai perpratome. Kai geriantieji mėgina liautis arba mažinti, jie padaro štai kokią klaidą: jų tikslas – daugiau niekada nebegerti alkoholio arba jo vartoti mažiau. Tai visiškai netinkamas požiūris, ir tam, kad pavyktų, jie visą savo likusį gyvenimą turės ugdyti valią ir discipliną. Ar tai rodo, kad narkomanai negali ištrūkti pasitelkdami valios pastangas? Būtent tai aš ir noriu pasakyti. Iš kur jie žinos, kad pagaliau pavyko, jei turės pasitelkti valią atsispirti pagundai? Ar alkoholikai nešneka apie tai, kaip ilgai jie laikosi „sausio“? Ar iš jų negirdime tokių pasakymų: „Vos viena taurelė skiria mane nuo pasigėrimo!“ ir tokių rekomendacijų, kaip „džiaukis sulaukęs dar vienos dienos“, „gyvenk šia diena“? Ar jie nesako, kad nuo alkoholizmo nėra vaistų ir kad jie vis dar alkoholikai, net jei nesilietė prie alkoholio dvidešimt metų? Kaip jie žinos, ar pavyko atsikratyti priklausomybės, kol numirs? Ir kaip jie tai sužinos mirė?

Nesuklyskite, nejaučiu nieko kitko, kaip tik žavėjimąsi jų valia, bet ar iš tiesų norite kęsti tokius vargus? Galbūt vis dar tikite, kad nėra alternatyvos. Mano įvykęs pokalbis su Anglijos reklamos standartų komiteto (ASA) darbuotoju turėtų jums padėti suvokti, kodėl įmanoma suvaldyti gėrimą staiga ir visam laikui, nepasitelkiant visiškai jokių valios pastangų.

Turėčiau pabrėžti, kad Reklamos standartų komiteto tikslas – apsaugoti visuomenę nuo klaidinančios reklamos. Deja, ji remia patys reklamos užsakovai ir dėl to kyla nepageidaujamas interesų konfliktas. Kiekvienoje produkto reklamoje, žadančioje padėti mesti rūkyti, privalomas teiginys, kad rezultatų galima tikėtis tik tuo metu, jei kartu bus pasitelkta rūkalius valia. Tai iškelė problemą, nes viena iš kertinių „Lengvo būdo“ savybių – nereikia jokios valios.

Darbuotojas negalėjo suprasti, kurgi buvo mano problema. Man tebūtų užtekę į reklamą įtraukti teiginį, kad reikės valios pastangų. Pareiškiau, kad jis iš tiesų vertė mane sąmoningai meluoti ir kad vienintelė jo pareiga – užtikrinti, kad nemeluočiau. Tačiau jis buvo nepalaužiamas ir teigė, kad tėra du pasirinkimai. Arba aš turiu meluoti, arba negalėsiu reklamuotis.

Paklausiau, kodėl jie laikosi taisyklės, sulaikančios rūkalius nuo žinios apie metodą, kuriam nereikia valios pastangų. Tam, kad padėtų pagrindiniam tuo metu reklamos užsakovui: tabako pramonei? Ne, dėl to, kad jų medicinos „ekspertas“ priėmė nutarimą, jog neįmanoma mesti rūkyti nepasitelkiant valios pastangų. Pabrėžiau, kad rūkaliams jau daug metų padedu daryti būtent tai, ir paklausiau, ar galėčiau diskutuoti šiuo klausimu su „ekspertu“.

Man buvo atsakyta, jog nėra reikalo, nes visi žino, kad metant rūkyti reikalinga valia. Nesutrikau ir jo paklausiau, ar jam reikėtų valios pastangų nelipti į autobusą nr. 9, jei nejaustų jokio poreikio lipti į autobusą nr. 9. Čia jis neižvelgė ryšio. Paaškinau, kad vienintelė priežastis, dėl kurios rūkalius prisidega cigaretę, yra ta, kad jis jaučia poreikį ją prisidegti. Ir kad „Lengvas būdas“ visam laikui pašalina tą troškimą dar iki tol, kol surūkoma paskutinė cigaretė. Jei buvęs rūkalius niekada nebejaučia poreikio vėl užsirūkyti, kodėl po galais jam turi reikėti valios pastangų?

Suprantama, kad su tuo darbuotoju mes nieko neišsiaiškinome, tačiau tikiuosi, kad galite išvelgti esmę. Gana aišku, kad problemą iškelia šizofrenija. Jei niekas kitas, tik jūs pats, verčiate save gerti, dalis jūsų smegenų tam tikromis akimirkomis privalo jausti poreikį gerti. Tai neginčytina! Kitu atveju jūs niekada negertumėte. Vienodai neginčytina, kad dalis jūsų smegenų pageidauja, kad nenorėtumėte gerti tiek, kiek iš tiesų norite. Jei būtų ne taip, neturėtumėte problemos ir neskaitytumėte šios knygos. Taip pat neginčytina, kad nors alkoholis yra chemikalas, tačiau pati problema yra protinė, tad protinis ir sprendimas. Atsakymas yra tas, kad reikia pašalinti šizofreniją, kuri kyla tik prote. Ir taip pat neginčytina, kad šizofrenija neegzistavo iki tol, kol nepradėjote vartoti alkoholio. Mes dar neatsikratėme visų smegenų plovimo padarinių, tačiau nejaugi faktas, kad galite grįžti į tą laimingą būseną, kuria mėgavotės prieš papildamas į spąstus, yra už jūsų fantazijos ribų?

Norėčiau priminti dar vieną neginčijamą faktą: padedant „Lengvam būdui“ tūkstančiai žmonių padarė būtent tai, ir nėra nieko, kas sukliudytų jums prisijungti prie jų.

Sugriaukime dar vieną mitą:

AŠ GERIU TIK DĖL KOMPANIJOS



20. Aš geriu tik dėl kompanijos

Ar kas nors iš tiesų galėtų nuginčyti teiginį, kad gėrimas yra labai draugiškas ir visuomeniškas laisvalaikio užsiėmimas? Na, manau, galima tuo suabejoti, kai paprastai neužgaulus žmogus galų gale pasisemia pakankamai „girtos drašos“, kad išsakytų draugui, ką iš tiesų apie jį galvoja, ir pradeda skraidyti taurės bei dužti buteliai. Ypač tada, kai girtas bičiulis pasiekia padidėjusio emocionalumo stadiją, kol jūs vis dar blaivus, bei pradeda vebleri trikdančius komplimentus ir kvėpuoti tiesiai į veidą. Tokio elgesio nepavadintumėte draugišku. Ypač kai įtariate, kad kalba tik alkoholis, kad jo komplimentai nėra visiškai nuoširdūs. Kol buvote pakankamai mandagus ir nulėkėte nupirkti dar vieną butelį viskio, jis tik skundėsi, kad niekada iš anksto pakankamai neapsirūpinate. Fakto, kad vakarėlyje vienintelis geria viskį, jis nepaiso. Kai jis pradeda vėmti ant naujo jūsų svetainės kilimo, gėrimą pradedate laikyti neabejotinai antvisuomeniniu užsiėmimu. Tačiau galbūt tokias situacijas laikote nesėkmingomis retenybėmis, iš tiesų nevertomis dėmesio. Tad pažvelkime į įprastus vakarėlius ar apsilankykime jūsų vietiniame bare. Ar kas galėtų paneigti, kad tai draugiškas laisvalaikio užsiėmimas?

Net nebandyčiau to neigti. Aš tik tvirtinu, kad niekas negeria tam, kad būtų draugiškas. Kodėl bet koks laisvalaikio užsiėmimas laikomas visuomenišku? Niekas neneigtų, kad tokios organizacijos kaip teatras ar choras išties visuomeniškos. Tą patį galima pasakyti apie golfo, teniso, bridžo ar šachmatų klubus. Be jokios abejonės, žmonės mėgaujasi draugyste ir partneryste, kurią suteikia prisijungimas prie klubo. Tačiau žmonės į klubus jungiasi ne dėl tos priežasties. Pagrindinė priežastis ta, kad jie mėgaujasi konkrečiu žaidimu.

Dabar aš žaidžiu lauko boulingą. Taip, žinau, kad tai senų žmonių žaidimas, tačiau tai labai malonus, sveikas ir draugiškas laisvalaikio leidimas. Jei įtariu, kad netekęs gyvenimo partnerio draugas ar pažįstamas yra vienišas, rekomenduoju jam stoti į boulingo klubą. Šiuo atveju pirminis prisijungimo prie klubo motyvas gali būti partnerystės ir draugystės paieškos. Tačiau žmonės nežaistų boulingo, jei tuo nesimėgautų, ypač tada, kai egzistuoja daugybė kitų, taip pat draugiškų užsiėmimų, kuriais jie galėtų mėgautis.

Vis dėlto turiu prisipažinti, kad golfą žaidžiau dar daug mėnesių po to, kai jis man visiškai nusibodo. Priežastis, dėl kurios atkakliai žaidžiau toliau, buvo ta, kad didžioji mano bendravimo dalis sukosi apie golfo klubą ir keletas jo narių mano geriausiais draugais tapo tik dėl to, jog priklausėme tam pačiam klubui. Bijojau, kad nustojęs žaisti golfą prarasiu daug draugų ir mano bendravime atsiras tuštuma. Galite manyti, jog tuos mėnesius žaidžiau golfą tik dėl bendravimo, tačiau tiesa ne visai tokia. Galėjau nustoti žaisti golfą ir tuo pat metu išsaugoti žmogiškąjį bendravimą. Iš tiesų, nors dabar ten lankausi labai retai, vis dar esu klubo narys. Paaikšėjo, kad man

nereikėjo nerimauti dėl kažkokios tuštumos. Golfas greitai buvo pakeistas boulingu, ir, žinoma, aš nepraradau jokių tikrų draugų. Nebematau savo golfo draugų taip dažnai, kaip norėčiau, tačiau dėl to bendravimas su jais tampa dar malonesnis, kai pagaliau susitinkame. Atsirasiančios tuštumos baimė gašdina alkoholikus liautis gerti ar mažinti gėrimą. Be abejonės, dalį šios baimės sudaro tai, kad atsiras bendravimo spraga. Gailiuosi tik, kad švaisčiau tuos mėnesius žaisdamas golfą, kai galėjau užsiimti tuo, kuomet iš tiesų mėgavausi. Neabejoju, kad jums pasidarė be galo liūdna, kai praeityje mėginote visiškai nustoti gerti ar gerti mažiau. Tačiau jūs naudojotės valios pastangų metodu. Su „Lengvu būdu“ netrukus praeitį paliksite užnugaryje ir mėgausitės nauja, linksma ir jaudinančia ateitimi.

Žmonės nepradedą gerti dėl to, kad lengviau bendrautų. Kodėl tada tikime, kad gėrimas yra visuomeniškas laisvalaikio užsiėmimas? Todėl, kad nuo gimimo mums įskiepijo įsitikinimą: alkoholis yra esminė visų iš tiesų visuomeniškų susibūrimų dalis, tokių kaip šventės, vestuvės ir net budėjimas prie mirusiojo. Iš tiesų kai kuriuose visuomeniniuose susibūrimuose jis yra vienintelė šventės priežastis. Tačiau kaip ir kiekvieno kito užsiėmimo atveju žmonės negeria tik tam, kad labiau bendrautų. „Aš geriu tik dėl kompanijos“ yra ne priežastis, o pasiteisinimas.

Paauglystėje į visuomeninius susibūrimus eidavau tik vienu tikslu: susipažinti su merginomis. Man nerūpėjo būti laikomam visuomenišku ar gerti. Be abejo, dauguma mūsų pradeda gerti šventėse, šokiuose ar diskotekose. Tačiau tai nereiškia, kad geriamie norėdami būti draugiški. Jei atostogaučiau su trijule, kuri pageidautų kartu sužaisti bridžą, o aš atsakyčiau, jog noriu paskaityti knygą, tai būčiau teisėtai apkaltintas, kad esu nedraugiškas. Galite ginčytis, kad paauglys, atsisakantis išgerti su draugais, yra toks pat nedraugiškas. Tačiau šiuo atveju viskas skiriasi. Bridžo žaidėjams būtinai reikalingas dar vienas žmogus, ir šis kortų žaidimas iš tiesų yra malonus užsiėmimas. Tačiau visi paaugliai gali „mėgautis“ gėrimais ir tada, kai jų draugas negeria. Žinoma, jie elgiasi itin nedraugiškai, kai verčia daryti tai, ko jis nenori, ypač tada, jei dėl tokio spaudimo šis nusibaigia būdamas alkoholiku.

Kodėl geriantieji spaudžia negeriančiuosius vartoti alkoholį? Tai būdinga visoms narkotinėms priklausomybėms. Jei narkotikas nelegalus, tai vadinama vertimu, o jei jis legalus, tai vadinama draugiškumu. Didžiuojusi savimi, kad niekada nieko neprievartavau. Kai pradėjau merginti Džoisę, ji galėjo visą vakarą praleisti kavinėje ir patenkinta siurbčioti vieną ar porą gėrimų. Ji ir dabar nepasikeitė. Jausdavaisi šiek tiek nepatogiai, kai ji nespėdavo gerti su manimi, ir visai ne dėl to, kad neužsakydavo gėrimų, kai neva būdavo jos eilė. Aš skatindavau ją gerti daugiau. Aš neverčiau, tik buvau mandagus, suprantate? Vienas mano draugų apkaltino ją nedraugiškumu, kadangi nebeigeria daugiau, ir Džoisė pati kartą prasitarė, kad dažnai jaučiasi taip, lyg gadintų kitiems nuotaiką, – ne vien šiam konkrečiam draugui, bet ir kitiems, smarkiai geriantiems. Ironiška, kad bičiulis kaltino Džoisę nedraugiškumu, kai pats elgėsi itin nedraugiškai. Džoisė buvo priversta taip jaustis, nors iš tiesų tokia nebuvo. Ji stengdavosi bendraudama parodyti, kad yra kartu su visais, arba, tiksliau sakant, stengdavosi neprarasti gebėjimo bendrauti, kaip kad nutinka padauginusiems. Kalbant dabar populiariu pseudomoksliniu žargonu, ji „buvo dėl jų“, ir tuo geriau jai pačiai.

Rūkantieji ir geriantieji pastebi, kad pradingsta net malonumo iliuzija, jei tam tikrais atvejais jie vieninteliai taip elgiasi. Tai ypač akivaizdu vakarėliuose, kai žmonės puikiai leidžia laiką be būtinybės nuolatos save dusinti ir/ar į gerklę pilti nuodus. Toks elgesys atrodo mažiau absurdiškas, jei ir visi kiti taip elgiasi: jūs lyg chameleonas įsiliejate į bendrą vaizdą ir pradingstate tarp kitų. Štai kodėl narkomanai linkę burtis į

grupės. Toks elgesys dažnai paaiškinamas „draugiškumu“. O realybė tokia, kad nesvarbu, kaip stipriai jie stengtųsi įtikinti save ir kitus žmones, kad nepraranda kontrolės, visi narkomanai jaučia, kad juos valdo kažkas velniška. Persekiojamų žmonių grupelės ar kiti, siejami tokių pačių problemų, jaučiasi kur kas geriau susibūrę į grupes. Taip ir narkomanai jaučiasi saugiau, būdami tarp tokių pačių kaip ir jie. Nepriklausantiems nuo heroino sunku „adatos dalijimosi“ ritualą laikyti visuomeniškumo apraiška.

Būti visuomeniškam reiškia būti draugiškam ir maloniam. Civilizuotiems žmonėms tai visiškai natūralu – ar tai būtų per tokias smagias šventes kaip gimtadieniai arba vestuvės, ar per tokias liūdnas kaip šermentys ir užuojautų reiškimas. Žmonės buriasi į klubus ne vien tam, kad mėgstamas sportas ar kitas užsiėmimas teiktų daugiau malonumo, bet kad vienas kitą paremtų bėdoje ir užklupus sunkiems išmėginimams, tokiems kaip staigi artimųjų mirtis ar liga. Narkotinės priklausomybės atveju žmonės buriasi stengdamiesi sumažinti savo vargus, ar tai būtų narkotikų vartojimo periodas, ar po jo. Anoniminiai alkoholikai, Anoniminiai rūkaliai ir Anoniminiai narkomanai egzistuoja ne tam, kad padidintų alkoholio, nikotino ar heroino vartojimą. Jie egzistuoja dėl vienos vienintelės priežasties – padėti vaduotis iš tos PRAŽŪTIES, kurią atnešė narkotikai. Padėti ne tik pačioms aukoms, bet ir jų šeimoms, ir draugams. Žmonės, geriantys alkoholį, kabinaisi į vienas kitą būtent dėl tokios pat priežasties, kaip ir visi narkomanai buriasi draugėn: jie jaučia, kad pateko į kažkokius velniškus spąstus, o pasidalyta bėda tampa perpus mažesnė.

Bet ar man neteko girdėti, kad kavinės ir gėrimų klubai yra žmonių susibūrimo vietos? Žinoma, teko, bet kavinėse galima bendrauti ir negeriant alkoholio. O jei kas nors jungiasi į klubą vien dėl gėrimo, tai greičiausiai jo kitas klubas bus AA, ir aš turiu omenyje ne Automobilininkų asociaciją. Tas pat pasakytina ir apie žmones, kurie stoja į boulingo klubus ne žaisti, o gauti pigių gėrimų. Opiumo rūkomieji Kinijoje buvo laikomi vietomis, skirtomis bendravimui. Kodėl gi ne, koks dar geresnis galėtų būti laiko leidimas, jei ne likti be sąmonės kartu su žmonėmis, mėgstančiais tą patį. Tikiuosi, kad man nereikia atsakyti į šį klausimą. Jei vienintelisėjimo į barą tikslas – gerti, tai lygiai taip pat galėtumėte būti ir opiumo rūkomajame (be to, galbūt vietiniame bare per daug audringa ir ne tokia draugiška atmosfera). Žinoma, ten bus smagių draugų kompanija, jie juoksis ir juokaus, tačiau taip bus dėl to, kad jie draugai, o ne dėl to, kad jie vartoja alkoholį! Tokia pat atmosfera būna ir persirengimo kambaryje prieš futbolo ar regbio varžybas, kai nebūna vartojama jokio alkoholio. Kita kartą, kai lankysitės kavinėje, atkreipkite dėmesį, kiek daug žmonių sėdi ir geria vieni, paprasčiausiai žvelgdami į tuštumą. Jūsų vietinis baras iš pradžių buvo svetinga vieta, kur pavargęs keliautojas galėjo pavalgyti, pailsėti ir sustiprėti bei pasiklausti vietinių paskalų. Jis nebuvo skirtas vien tam, kad žmonės gertų alų, ir tuo labiau ne iki tol, kol netenkama sąmonės.

Kodėl mano draugas apkaltino Džoisę, kad ji nedraugiška? Dėl tos pačios priežasties, kad visi narkomanai jaučiasi nejaukiai, kai tarp jų yra nuo narkotiko nepriklausantis žmogus: jie žino, kad elgiasi kvailai, o žmonės, nesantys tame pačiame kalėjime, primena jų kvailumą. Jau vien dėl šios priežasties gėrimas yra antivisuomeninis laisvalaikio leidimo būdas. Vakareliuose ir kitų susibūrimų metu jis sukuria barjerus tarp geriančiųjų ir negeriančiųjų. Jei kas paklaustų, kodėl žaidžiate futbolą, manytumėte, kad atsakymas ir taip gana aiškus: nes jums tai patinka! Jei atsakytumėte: „Žaidžiu tik dėl bendravimo“, tai teigtumėte tam žmogui, kad nėra jokių kitų žaidimo priežasčių ir kad iš tiesų nesimėgaujate pačiu žaidimu. Taigi jei kas sako:

„Aš geriu tik dėl bendravimo“, tai nors galbūt jie to ir nesuvokia, bet teigia, kad iš tiesų nesimėgauja gėrimu. Jie nepateikia tikros priežasties, o tik pasiteisinimą. Kodėl jiems reikalingas pasiteisinimas? Nes jie jaučia, kad neturi svarios priežasties. Žmonės užsiima veikla, kurios iš tiesų nemėgsta, tačiau mano, kad tai pagerins sveikatą ar bus kitaip naudinga. Tačiau neužsiima veikla, kurios nemėgsta ir kuriai neturi priežasčių, ypač jei tai griaua sveikatą ir finansinę padėtį. Nebent

JIE YRA PRIKLAUSOMI NUO NARKOTIKO

Jaunuolis, kuris nėra pakankamai stiprus, kad atsispirėtų spaudimui, gali teigti, kad geria tik dėl bendravimo. Tačiau net ir tai yra ne priežastis, o pasiteisinimas. Tai juk brendimo laikotarpis, kai jis teigia „aš maištauju“ arba „aš noriu išsiskirti iš kitų“. Užuo mėginę jam pasakoti apie gėrimo pavojus, paklauskite, ar jis kada nors turėtų drąsos būti ištis maištingas, o ne paprasčiausiai kopijuoti savo draugus. Žinoma, kad tikroji priežastis, dėl kurios jaunuoliai geria, nėra draugiškumas, maištingumas ar kitkas. Jie geria, nes nepasitiki savimi tiek, kad galėtų pasipriešinti spaudimui. Negalime jų kaltinti. Viena, ką galime padaryti, – jiems padėti.

Tačiau mados keičiasi. Ne taip seniai rūkymas buvo laikomas priemone, padedančia bendrauti. Tačiau ar manėme, kad vakarėlių nerūkantieji yra nedraugiški? Turiu pripažinti, kad šalia nerūkančiųjų jausdavausi šiek tiek nejaukiai, ypač vakarėliuose. Tačiau nemaniau, jog jiems kas nors negerai, labiau nerimavau, kad mano burnos ar rūbų kvapas jiems bus nemalonus ar kad jie laiko mane kvailiu, koku pats save laikiau. Žinoma, po keleto taurių man jau būdavo nebesvarbu, koku kvailiu mane laiko ar koks mano kvapas. Aš tik buvau draugiškas, ar ne taip? Šiais laikais rūkaliai vakarėliuose laikomi žmonėmis be vietos. Prirūkyti patalpą taip pat populiaru, kaip bezdėti lifte.

Nėra abejonių, kad „Nevairuok neblaivus!“ stiliaus akcijos turėjo įtakos mūsų požiūriui į gėrimą. Dauguma mūsų atsikratė absurdiško įpročio prašyti vos pastovinčių ant kojų žmonių, kad mus kur nors nuvežtų. Pokytis įrodė, kad ne tik tie negeriantys keistuoliai gali mėgautis šventėmis be alkoholio. Jei reikia, tai net geriantieji gali tą daryti.

Galite save laikyti „išgeriančiu dėl kompanijos“ ne dėl to, kad geriate dėl draugiškumo, o kad tikite, jog geriate tik draugiškuose susibūrimuose. Jei kasdien lankotės klubuose ar baruose tik tam, kad išgertumėte, tai jūs jau nesate geriantis dėl kompanijos. Vienintelis jūsų motyvas – gerti. Imkimės kitos iliuzijos:

ALKOHOLIS PADARO MANE LAIMINGĄ



21. Alkoholis padaro mane laimingą

Nors rūkymas ir nužudo daugiau žmonių, alkoholis yra mūsų visuomenės nelaimių priežastis Nr. 1. Tiesa, būtų sunku įtikinti „saikingai išgeriantįjį“, kad alkoholis nesuteikia jam laimės. Tačiau pasitarkite sveiką protą. Kaip įmanoma, kad alkoholis galėtų daryti žmones laimingesnius? Juk jis yra depresantas. Panagrinėkime tai. Kokia būna jūsų reakcija, kai gatvėje prisikabina koks nors įtartinas nepažįstamasis? Greičiausiai baimė. Ar jis kartais nepabėgo iš kokios nors įstaigos? Iš nerišlios kalbos galite suprasti, kad jis paprasčiausiai girtas. Tėvas man sakė niekada nemušti moterų, aklų ir girtų. Dėl pirmųjų dviejų atrodo, viskas aišku, tačiau jis niekada nepaaiškino, kodėl negalima mušti girtų. Tuo metu man buvo tik šešeri, todėl per daug apie tai ir nemaščiau. Galbūt tai buvo savisauga, kadangi jis pats dažnai būdavo girtas. Labiau tikėtina, kad girtam žmogui sudėtingiau apsiginti nei aklam. Sakoma, kad girtame žmoguje atsiranda dešimties vyrų jėga. O realybė tokia, kad visiškai visi girta žmogaus gabumai susilpnėja šimtą kartų, jei nepranyksta visai.

Ar kada išgyvenote tokią situaciją parke, kai didžiulis šuo lekia link jūsų ir loja, kai aiškiai matyti jo iltys ir velniški ketinimai akyse? Šeimininkas nusijuokia ir sako, jog nereikia nerimauti, nes šuo nekanda. Išsigandęs ir sunerimęs stovite ir galvojate: „Tačiau visada būna pirmas kartas.“ Lygiai tas pat vyksta, kai prie jūsų kimba girtuoklis. Girtuokliai yra linkę įsikarščiuoti be jokios aiškos priežasties. Galbūt jis ir neketina jūsų pulti. Galbūt jis tik nori pasikalbėti ar paprašyti keleto centų alui ar sumuštiniai. Tokiomis aplinkybėmis paprastai mūsų pirmoji reakcija – baimė ir nerimas. Pamažytelkite, ar girtuoklis jums atrodo labai laimingas asmuo? Jei abejojate dėl jo protinės būklės, tai abejonių greitai nelieta, kai sugebėjęs atitrūkti sulaukiate krūvos praeiksmų. Kai iš tiesų nebepastovite ant kojų, kai kambarys sukasi ratu kiekvieną kartą vemiant, ar tai laimė? Ar neturėti namų, darbo ir draugų yra laimė?

„Tai akivaizdu, tačiau saikingai gerdami žmonės juk pasidaro laimingi?“

Ar tikrai? Panagrinėkime šį teiginį. Alkoholis yra chemikalas. Jis bjauraus skonio ir nenumalšina troškulio, taigi greičiausiai jį vartojame dėl efekto. Jei tas efektas – tapti laimingesniems, tai peršasi išvada, kad juo daugiau geriame, tuo laimingesni tampame. Iš patirties žinome, kad krizenanti girtų žmonių grupelė netikėtai gali griebtis smurto. Tuomet kaltę esame linkę suversti žmogui, kuris iš prigimties yra linkęs smurtauti. Tačiau kas nutiko iš tiesų? Tarkime, jog kuris nors asmuo iš tiesų turi igimtą polinkį smurtauti. Kam tada tarnauja alkoholis? Slopindamas varžymąsi, suteikia „girtos drąsos“ ir yra tiesioginė prieš tai tramdyto smurto išsiliesimo priežastis. Jei kada dalyvavote vestuvėse ar šventėje, kuri buvo sugadinta tokiu būdu, tai žinote, jog hollywoodinis vaizdelis, kad kiekvienas mėgsta smagiai pasimušti, yra visiškai mitas.

Nejau tikrai tikite, kad nudaužta taurė, įremta į veidą, gali jus ar ką kitą padaryti laimingą? Įsivaizduokite, kad esate muštynių provokatorius. Ar atsigavęs ir pripažinęs, kad per jus puiki šventė virto košmaru, taptumėte laimingas? Jei alkoholis iš tiesų darytų žmones laimingus, nebūtų žiaurių ar nelaimingų geriančiųjų.

Ar pastebėjote, kad tokių incidentų metu paprastai nepakanka dviejų mušeikų, bet ir visi kiti „laimingi“ geriantieji nekantrauja prisijungti? Kartais prisijungia net moterys! Ne taip seniai futbolas buvo žiūrimiausias mūsų sportas. Ne šiaip sau pramoga, bet labai laiminga ir draugiška diena visai šeimai ir draugams. Alkoholis jį pavertė karu.

Tai gi kodėl išgėrę keletą taurių žmonės juokiasi ir atrodo laimingi? Tai neturi nieko bendra su alkoholiu: mes paprastai geriame tada, kai ir taip esame laimingi. Vestuvės ir vakarėliai yra linksmos progos: štai kodėl žmonės juokiasi ir džiaugiasi. Ne gėrimas priverčia juos krizenti ir šurmuliuoti. Jei alkoholio efektas iš tiesų būtų toks, žmonės niekada negertų per laidotuves: juk jose mažiausiai norisi krizenti. Laidotuvės paprastai būna rimtos, bent jau Anglijoje, ir dauguma mūsų pageidauja, kad tą rimtumą atspindėtų dalyvių nuotaika ar bent jau elgesys. Tačiau per laidotuves vis vien geriame. Jei žmonės teigia, kad per vestuves ir vakarėlius gėrimas juos atpalaiduoja ir verčia krizenti, tai ar tvirtina, kad per laidotuves geria, nes gėrimas padaro juos ramius ir rimtus?

Problema ta, kad niekada neturime galimybės įvertinti vakarėlio, kuriame nėra alkoholio, atmosferos. Jei surengtume tokią šventę geriantiesiems, tai ji būtų liūdna ne dėl to, kad alkoholis padaro žmones laimingus, bet kad nuo alkoholio priklausomi žmonės be jo būtų liūdni.

Tikiu, kad posakyje „nuskandink savo sielvartą“ glūdi tiesa. Visi, papuolę į alkoholio spąstus, tą jau padarė. Niekas nesiginčytų, kad alkoholio gėrimas apsvaigina. Neneigiu, kad šis apsvaigimo efektas – laikinas jūsų proto užblokovimas nuo problemos. Kai kas tvirtintų, jog tai privalumas. Kaip mes jau išsiaiškinome, gyvenime tai prilygsta strūčiui, pavojaus akimirka kišančiam galvą į smėlį.

Ar sielvarto nuskandinimas daro jus laimingą? Jei išgėręs truputį alkoholio tampate laimingas, tai išgėręs jo daug turite tapti dar laimingesnis. Esate kada gėrę be saiko, kad numalšintumėte liūdesį dėl nutrūkusių santykių ar panašiai? Ar po keleto taurių pasijutote neįtikėtinai laimingi? Ar tik nusigėrėte iki sąmonės netekimo? Ir ar problema jau buvo stebuklingai išspręsta, kai atgavote sąmonę? Ar tuo metu buvote laimingesni? Ar dėl pagirių viskas atrodė dvigubai blogiau, nei buvo iš tiesų?

Bet koku atveju galite netikėti nė vienu mano žodžiu. Pats tai patikrinkite. Atskirkite alkoholį nuo įvykio, kad pašaliniai faktoriai jūsų nepainiotų. Išsirinkite momentą, kai nesate nei ypač laimingas, nei paniuręs. Pasiruoškite pakankamą kiekį savo mėgstamiausio gėrimo. Kiek galite, pašalinkite bet kokius faktorius, kurie galėtų iškreipti eksperimento rezultatus. Vienas užsidarykite kambaryje be tokių dirgiklių kaip televizorius, telefonas ar radijas ir ragaukite taurę po taurės, susitelkdamas į skonį ir efektą. Pastebėsite, kad kuo atkakliau tai darote, tuo sunkiau sekasi susikoncentruoti. Gali būti, jog net pradėsite juoktis. Jei taip, būtent tą akimirka paklauskite savęs: „Ar dabar aš iš tiesų esu laimingas? Ar noriu savo likusį gyvenimą praleisti tūnodamas šiame baugiam rūke?“ Pastebėsite, kad su kiekviena tolesne taure vis mažiau galite įvertinti situaciją. Taip yra dėl to, kad pagrindinis alkoholio efektas – bukinti jūsų nuovoką ir silpninti gabumus. Štai kodėl alkoholis pakenkia jūsų gebėjimui mėgautis tikrais malonumais.

Iš tiesų jums nebūtina imtis šio eksperimento. Jei gėrimas darytų jus laimingą ar spręstų jūsų problemas, tuomet neskaitytumėte šios knygos. Niekuomet neužmirškite, kad pats alkoholis niekada nekinta. Tai nuodas, naikinantis ne tik jus, bet ir visus kitus, kuriems nepasisekė, ir jie papuolė į spąstus! Visi žinome, kad smarkiai geriantys žmonės yra irzlūs. Ar tai nereiškia, kad ir retkarčiais geriantys žmonės tampa šiek tiek sudirgę?

Tačiau pagrindinė priežastis, dėl kurios manome, jog alkoholis padaro žmones laimingus, yra ta, kad daugelis pozicijos „mėgaujuosi buteliu vyno prie valgio“ gynėjų negali gėrėtis maistu ar vakarėliu be jo. Tai visų narkotinių priklausomybių mįslė: žinome, kad galėjome mėgautis bendravimu su žmonėmis ir įveikti stresą iki tol, kol tapome priklausomi, ir jaučiame, kad alkoholis nieko mums neduoda. Tačiau taip pat žinome, kad be jo negalime apsieiti tam tikrų įvykių metu, todėl prieš šį faktą užblokuojame savo protus.

Yra dar du būdai tą išsiaiškinti. Vienas jų – pažvelgti į faktus. Kaip narkotikas, kurio vardas PRAŽŪTIS, jums gali suteikti ką nors kita, išskyrus didžiausią liūdesį? Antrasis yra stebėjimas. Stebėkite savo draugus ir įvertinkite, kurie iš tikrųjų yra laimingi – geriantieji ar negeriantieji. Apsilankykite vaikų gimtadienių šventėse ir pamatysite, kaip puikiai galima leisti laiką be jokių narkotikų.

Užsukite į AA diskoteką ar bet kokią kitą šventę, kur dalyviai negeria. Čia girdėti tiek pat juoko, jei ne dar daugiau. Nebaugina jokia šmėkla, kad kas nors išgers per daug ir sugadins šventę. Mano kolega Crispinas Hay'us pasakojo, kaip kartą lankėsi restorane, kuriame AA narys šventė kelintąjį *negėrimo* jubiliejų. Atmosfera buvo tokia smagi, jog restorano vadovybė nusprendė, kad taip yra dėl išgerto alkoholio. Jie pamanė, kad keletas papildomai į sąskaitą įskačiuotų butelių liks nepastebėti. O iš tiesų nebuvo išgerta nė lašo alkoholio.

Jei kitą kartą būsite restorane ir matysite, kad grupė žmonių labai maloniai leidžia laiką, visai tikėtina, kad keletas grupės dalyvių yra negeriantys. Nenagrinėdamas, ką kiekvienas asmuo gurkšnoja, pamėginkite atskirti geriančiuosius nuo negeriančiųjų tik pagal tai, ar jie atrodo laimingi, ar ne. Rezultatai jus nustebins. Stebėkite, kokia atmosfera tvyro komandos persirengimo kambaryje po laimėtų varžybų. Ar žaidėjai turi gerti butelį šventinio šampano, kad būtų laimingi? Žinoma, ne. Jie bus ypač laimingi iš karto po to, kai pasigirs finalinis švilpukas. Iš tiesų jie įprastai *negeria* šampano, daug dažniau tik laisto vienas kitą. Ar išgėrus pralaimėjusios komandos persirengimo kambario atmosfera pakinta iš liūdnos į linksmą? Ar alkoholis, pats būdamas depresantas, dar labiau juos prislegia?

Visiškas atsipalaidavimas užklumpa tuomet, kai neįjuntame jokių trikdžių, taip ir visiška laimė ateina tada, kai mūsų nevargina joks nerimas ar baimė: jaučiame, kad esame fiziškai ir protiškaite sveiki, kad labai gera būti gyviems. Pralošusieji gali skandinti sielvartą gerdami, tačiau tai jokių būdu neįsijaus jausis laimingiems. Tikrasis sielvartas nenusukęs truputį alkoholio. Kad priverstumėte savo protą užsimiršti apie tikrą tragediją, turite išgerti tiek alkoholio, jog liktumėte be sąmonės. Kai alkoholio poveikis praeis, tragedija niekur nedings ir atrodys dar didesnė, nei yra iš tiesų.

Jei vartojate alkoholį tam, kad įgytumėte pasitikėjimo savimi ar bendraudamas su žmonėmis nusimestumėte varžymąsi, ar mėgindamas užblokuoti savo protą nuo bet kokių sunkumų, nerimo ar baimės, darančios jus nelaimingą, neramų ir įsitempusį, tuomet pasirinkote labai pavojingą kelią. Galbūt jaučiate, kad jūsų problema – ne tik nevisavertiškumo kompleksas, bet kad iš tiesų esate nevisavertis. Bet kas, turintis tokią neįtikėtiną mechanizmą ir laikantis save nevisaverčiu, yra lyg milijardierius, laikantis

save beturčiu. Jei jums trūksta pasitikėjimo savimi, tai galbūt yra priežastis ir galima mėginti ją šalinti. Mėginimas išspręsti problemą geriant alkoholį garantuoja, kad niekada nepašalinsite tikrosios savo nelaimės priežasties.

Jei jums reikia gerti alkoholį tam, kad mėgautumėtės bendravimu su žmonėmis, ar reikia butelio vyno, kad restorane galėtumėte mėgautis maistu, tai jau esate „užkibęs“. Nenoriu pasakyti, kad pasiekėte chronišką stadiją ir tapote visiškai priklausomas nuo alkoholio. Tačiau vien tai, kad fiziškai ir finansiškai galite atlaikyti neigiamus gėrimo padarinius, dar nereiškia, kad nesate įkliuvęs. Kaip nieko nereiškia ir tai, kad kartais galite mėgautis maistu ir šventėmis be alkoholio. Klausimas, kurį turėtumėte užduoti sau, yra toks: „Kodėl kuriuo nors gyvenimo metu apskritai turėčiau norėti vartoti PRAŽŪTINGĄ narkotiką?“ Jei jaučiate poreikį taip elgtis, tai kad ir kaip logiškai skambėtų jūsų pasiteisinimai, jūsų padėtis nevykusi, nes tikite, kad jūsų laimė priklauso nuo nuodingo chemikalo ir depresanto. Tai yra iliuzija, tačiau jei tikite, kad negalite mėgautis bendravimu su žmonėmis be alkoholio, tai taip pat gali būti tiesa: be jo jūs būsite nelaimingas.

TAI NEREIŠKIA, KAD ALKOHOLIS PADARO JUS LAIMINGUS

Kaip kas nors gali būti laimingas, jei jaučia, kad yra priklausomas nuo žudančio nuodo? Iš tiesų man net nereikia nieko jums įrodinėti. Jūs jau turite visus reikiamus įrodymus, kad alkoholis nepadaro jūsų laimingo: kitu atveju kodėl skaitytumėte šią knygą? Galbūt jūs vis dar esate įsitikinęs, kad be jo negalite mėgautis gyvenimu. Jeigu taip, netrukus suvoksite, kad smarkiai klystate. Jums reikės priimti labai svarbų sprendimą. Ar jūs ruošiatės

NEBEGERTI NIEKADA AR GERTI MAŽIAU?



22. Nebegerti niekada ar gerti mažiau?

Galbūt pastebėjote, jog iki šiol nė karto kategoriškai nepareiškiau, kad perskaitęs knygą privalėsite daugiau niekada nebegerti alkoholio. Tačiau dabar pasiekėme tokį etapą, kai reikės vienaip ar kitaip apsispręsti. Prieš tai darydamas turite apsiginkluoti faktais. Ar baiminatės minties, kad daugiau jau niekada nebebūtų galima gerti alkoholio? Galbūt ji vis dar kelia paniką, kaip kadaise kėlė ir man. Dažniausias ir svarbiausias pokalbis su žmonėmis, besikreipiančiais į mane dėl gėrimo problemos, būna štai toks:

Klientas: „Ar retkarčiais užsinorite išgerti?“

Aš: „Niekada!“

Klientas: „Ar galėtumėte kartais išgerti ir neįkliūti iš naujo?“

Aš: „Galėčiau, tačiau kadangi neįmanoma potraukio gerti alkoholių, tai kokia būtų prasmė?“

Klientas: „Ar galėtumėte mane išmokyti gerti tik retkarčiais ir neįkliūti iš naujo?“

Aš: „Žinoma, kad galėčiau. Galėčiau net išmokyti jus retkarčiais vartoti arseną.“

Klientas: „Kam, po galais, aš galėčiau to norėti?“

Aš: „Būtent!“

Dažniausiai tokia analogija būna prasminga. Kai kartą pamatote, kad alkoholis nėra malonumas, paguoda ar draugas, kaip kad mums įskiepyta į jį žvelgti, o iš tiesų yra PRAŽŪTIS, tuomet baimė, kad daugiau niekada nebegalima jo gerti, išnyksta. Pamenu, kaip ši baimė, kad niekada nebegalėsiu gerti, pavirto į džiaugsmą, kad gerti niekada *nebeturėsiu*. Tai buvo panašu į pojūtį, kai saulė prasiskverbia pro milžinišką debesį ir šaltį, o tamsą pakeičia šviesa ir šiluma. Kadangi alkoholis mane valdė taip ilgai ir buvau užmiršęs, kad apskritai egzistuoja kitas, šviesesnis pasaulis, tai tas pojūtis sustiprėjo daugybę kartų.

Kodėl kas nors turėtų norėti gerti nuodingą, sukeliantį stiprią priklausomybę ir bjauraus skonio narkotiką; narkotiką, kuris sutrumpins gyvenimą, susilpnins imuninę sistemą ir apsunkins koncentraciją; narkotiką, kuris sunaikins nervų sistemą, pasitikėjimą savimi, drąsą ir gebėjimą atsipalaiduoti? Kodėl turėtumėte norėti vartoti

narkotiką, kuris per gyvenimą atsieina 100 000 svarų sterlingų ir visiškai nieko jums neduoda?

Ar esate matę klasikinį įtempto siužeto Hičkoko filmą „*Liūdna šlovė*“ (*Notorious*)? Pagrindinė veikėja serga ir ją prižiūri vyras. Ji pastebi, kad iš tiesų nesirgtų, tačiau vyras mėgina ją lėtai nuoduoti ir į maistą vis prideda nuodų. Kai kiekvienos dozės poveikis nuslopsta, ji mėgina sukaupti visas jėgas ir išsilaisvinti, tačiau kojos darosi vis silpnesnės ir silpnesnės, o smegenys vis labiau ir labiau apkvaišusios. Jums tai nieko neprimena? Hičkokas, būdamas kino meistras, verčia jus jaustis taip, lyg pats išgyventumėte tą košmarą. Tai buvo bauginantys išgyvenimai, tad galite įsivaizduoti, koks palengvėjimas pajuntamas, kai Cary Grantas ją išgelbsti ir daugiau jos niekas nebeverčia ryti narkotikų.

Filme vaizduojamas narkotikas nebuvo alkoholis. Tačiau alkoholis būtų toks pat efektyvus. Retkarčiais išgeriantiems žmonėms neatrodo, jog jų padėtis yra pavojinga. Kaip neatrodė ir pagrindinei filmo veikėjai, kol ji tikėjo, kad geria vaistus. Tačiau alkoholio patiriamas košmaras yra tas, kad jis pats duoda sau nuodų ir jaučiasi bejėgis sustoti. Turite nustoti galvojęs: „Man jau daugiau niekada nebegalima gerti“, ir pradėti mąstyti, kaip bus nuostabu, kai galėsite nustoti nuodyti save.

Visai tikėtina, kad vieną ar keletą kartų jau mėginote arba mažinti, arba kontroliuoti gėrimą, ir priėjote išvadą, kad iš to nebus nieko gera. Tačiau pirma reikia suprasti, kodėl tikime, kad įmanoma kontroliuoti alkoholio vartojimą. Pagrindinė priežastis ta, kad dauguma geriančiųjų save kontroliuoja. Jei tik paklaustumėte, jie taip ir atsakytų. Jums nėra reikalo abejoti jų žodžiais, nes ir pats didžiąją savo, kaip geriančio žmogaus, gyvenimo dalį save kontroliavote. Tačiau ar tikrai taip buvo? Pažvelkime į tai iš arčiau.

Mes jau peržvelgėme alkoholio vartojimo ir maitinimosi skirtumus bei panašumus. Kada mes nusprendžiame valgyti? Kai smegenys sako: „Aš alkanas“. Kada jos taip elgiasi? Kai mūsų skrandis būna tuščias. Tad kalbant apie visiškai natūralų dalyką, kaip maitinimąsi, iš tiesų mes nieko nekontroliuojame; esame valdomi natūralių instinktų, kuriuos mums suteikė Motina Gamta. Kalbant apie valgymą – kartu tai yra ir labai malonus užsiėmimas.

Galite ginčytis, kad sąmoningai nusprendėte paragauti pirmąsias taures alkoholio. Dėl to aš neprieštariausiu. Bet įsivaizduokite, kad sukčius, piktnaudžiaujantis pasitikėjimu, įtikino jus įsigyti neegzistuojančios kompanijos akcijų. Jus nusprendėte investuoti į šią kompaniją, ir tai buvo sprendimas, kurį galima laikyti racionalių, atsivertusių į to meto jūsų žinias. Tačiau vargu ar atsigręždamas į praeitį pasakysite, jog kontroliavote situaciją. Taip pat ir pirmą kartą ragaudamas alkoholio jūs tikėjote, kad jis teikia kažkokios naudos. Tačiau iš tiesų vadinamoji nauda yra iliuzijos, ir taip buvo visada. Tad tikroji priežastis, dėl kurios pradėjote ragauti alkoholį, ar tai būtų smegenų plovimas, aplinkinių spaudimas ar kas nors kita, iš tiesų yra visiškai nereikšminga.

JŪS BUVOTE APGAUTAS!

Po tų pirmųjų alkoholio taurių jūsų kūne apsigyveno „mažoji pabaisa“; ir nuo tos akimirkos ši pabaisa jus kontroliavo. Tiesa, jog ankstyvosiomis dienomis ši pabaisa mintį „noriu išgerti“ įteigdavo tik bendraudami su žmonėmis. Tačiau kada nusprendėte, jog nedalyvausite žmonių susibūrimuose, jei ten nebus alkoholio ar jei netoliese nedirbs kokia nors aludė? Kada nusprendėte, kad dalyvaudamas žmonių

susibūrimuose gersite vis daugiau ir daugiau? To nedarėte niekada, bent jau ne daugiau nei musė, nusprendusi nuslėsti į saracėniją.

Daugelio geriančiųjų laimė, kad jie tik suformuoja „įprotį“ malšinti susilaikymo kančias bendraudami su žmonėmis. Tačiau jei išugdote „įprotį“ gerti tam, kad slopintumėte stresą, ar esate „laimingasis“, namuose turintis atskirą barą, tai labai lengva nepastebimai pereiti prie „ipročio“ išgerti vieną taurelę, kad atsipalaiduotumėte po sunkios darbo dienos, ar užsukti į vietinį barą. Keista, kad viena taurė pavirsta dviem, tuomet trimis ir penkiomis, ir atrodo, kad kiekvieną dieną patiriate vis daugiau streso. Kasdien nuodijate savo kūną, jūs iš tiesų sergate ir esate nuolatos išsekę. Vienintelis jūsų sprendimas: dar daugiau nuodų!

AA teigia:

„Mes, AA draugijos nariai, tikime, kad vaistų nuo alkoholizmo nėra. Mes niekada nebegalėsime grįžti prie saikingo gėrimo...“

Žvilgtelėkime į tas laimingas „saikingo gėrimo“ dienas. Ar prisimenate, koks buvo tų pirmųjų gėrimų skonis ir kaip jums reikėjo vargti, kad išsiugdytumėte skonį tam nuodui? Ar pamenate tuos laikus, kai pasigėrėte, apsikvailinote ir apsvėmėte? Ar pamenate, kaip kambarys sukdavosi ratu, ir tas mielas pagirias? Ar pamenate tas smagias šventes, kurios staiga virto smurto protruikiu ir buvo sugadintos dėl gėrimo, nesvarbu, ar tai buvo Kalėdos ar naujametinis vakaras, vestuvės, diskotekos ar šokiai, ar tik draugiški pasisėdėjimai kavinėje? Ar suvokiate, kiek santuokų sugriuvo dar prieš vestuves vien dėl paties absurdiškiausio ritualo iš visų: bernvakario?

Dabar pamėginkite prisiminti nors vieną įvykį, kuris buvo iš tiesų nuostabus ne dėl to, kad bendravote su draugiškais ir įdomiais žmonėmis ar dėl puikaus oro, aplinkos, muzikos ar pramogos, bet vien dėl to, kad alkoholis buvo toks fantastiškas.

Leiskite paaiškinti, kodėl retesnis alkoholio vartojimas niekada negali būti nuolatinis sprendimas ar žingsnelis visiško nebegėrimo link. Taip yra dėl narkotinės priklausomybės prigimties – jei mėginate mažinti ar kontroliuoti vartojimą, prasideda tam tikri siaubingi dalykai. Pirmasis – jei išgeriate vos vieną taure, džiovinantis alkoholio efektas palaikys tos mažos pabaisos, gyvenančios jūmyse, gyvybę. Maža pabaisa užtikrins Didžiosios pabaisos išlikimą jūsų smegenyse, ir jūs toliau geisite alkoholio visą gyvenimą. Kai kūnas tampa atsparus nuodui, išauga įvykių, per kuriuos norite gerti, skaičius, kaip ir alkoholio kiekis, kurį norėsite išgerti per kiekvieną iš jų.

Jūs įpratote gerti kiekvieną kartą, kai to užsinorite. Laikykime tai jūsų „įpratimu“. Jei mažinate išgertą alkoholio kiekį, daugiau tai jums nebepavyksta. Tai reiškia, kad praleisite didžiąją savo gyvenimo dalį norėdamas išgerti, tačiau negalėdamas to padaryti, ir dėl to jausitės liūdnas ir kažko netekęs. Tai ne tik kels papildomos įtampos, bet iš tiesų švaistysite savo gyvenimą vien laukdamas kitos dozės. Kai mėginate mažinti, šizofrenija niekur nepranyksta. Visada bus akimirų, kai norinti išgerti jūsų proto dalis jaus liūdesį ir netektį. Tai bus tos pačios akimirkos, kai nenorinti gerti proto dalis puikuosis, neva viskas kontroliuojama. Tačiau kokia yra tikroji padėtis? Dabar mūsų gyvenimą valdo mintis, kada ir kiek sau leisime išgerti kitą kartą. Būti valdomam ir kontroliuoti yra visiškos priešingybės.

Nusprendžiame mažinti tik tada, kai suvokiame, jog „įpratimas“ pavirto į bėdą. Kadangi prieš tai mes nesuvokėme, jog turime problemą, tai ir nemastėme, kad galbūt geriame per daug. Paprasčiausiai priėmėme viską taip, kaip yra. Iš tiesų mes

nesimėgavome gėrimais. Jie tik buvo mūsų gyvenimo būdo dalis. Tačiau dabar, kai norime viską sutvarkyti, mes kuo puikiau suprantame, kad liūdna dėl to, jog dalis mūsų proto nori išgerti, tačiau neleidžiame sau to padaryti. Nuo šio momento mes pradedame rimtai ir sąmoningai galvoti apie alkoholio vartojimą, ir būtent dabar suvokiame, kaip tai mums svarbu. Galite ginčytis, jog tą patį galima pasakyti ir apie gerą sveikatą ar taisyklingą mitybą, valgant tris kartus per dieną. Kai mums tai būdinga, viską priimame kaip normą. Tik ko nors netekę suvokiame tikrąją vertę. Tačiau, kaip jau aptarėme septynioliktame skyriuje, gero maisto valgymas yra tikras malonumas, būtinas mūsų išlikimui, tuo tarpu bjauraus skonio nuodo vartojimas yra visiškai priešingybė! Esmė ta, kad nors mums ir buvo išplautos smegenys ir tikėjome, kad alkoholis teikia tam tikrą malonumą ir/ar ramstį, jis mums niekada nebuvo iš tiesų svarbus, kai galėjome gerti; tik pradėjus gerti mažiau, atrodo, kad be alkoholio negalima mėgautis gyvenimu.

Geriantieji klysta manydami, kad jie tik „įprato“ gerti per daug, ir ėmęsi drausmės bei gerdami mažiau greitai grįš prie įpročio tiek daug nebegerti. Aiškiai suvokite: tai ne įprotis, o narkotinė priklausomybė. Ji niekada nepavirs įpročiu gerti mažiau. Tokia narkotiko prigimtis, kad jo norėtumėte vis daugiau ir daugiau, iki begalybės. Man nereikia jums to pasakoti. Tai žinomas faktas. Aš tik paaiškinu, kodėl, norėdamas mažinti, turėsite visą likusį gyvenimą drausminti save. Galų gale jūsų valia išsisems ir liksite visiškai nusivylę. Dar mažiau galėsite kontroliuoti alkoholio vartojimą ir gersite daugiau nei prieš mėginimą nustoti. Dabar esate dar labiau įsitikinę, kad jūsų sandaroje yra kokia nors svarbi spraga ir kad nėra kelio pabėgti iš šio amžino ir tikro košmaro. Ar matote panašumą į musę saracėnijoje? Kuo labiau ji blaškosi, tuo labiau įklimpsta.

Pats paprasčiausias mažinimo aspektas yra šis. Kaip dietos laikymasis padaro maistą daug kartų vertingesnį, taip kuo ilgiau jūs geidžiate gėrimo, tuo didesnę liūdę ir netektį jausite ir tuo didesnis bus iliuzinis malonumas, kai pagaliau leisite sau pasotinti tą geismą.

Tad kokie padariniai bandant mažinti išgeriamo alkoholio kiekį? Vienoje pusėje auga ramsčio ar malonumo iliuzija, kuri savo ruožtu didina jūsų troškimą gerti. Tačiau iš kitos pusės – jūs geriate mažiau nuodų ir iššvaistote mažiau pinigų, tad jūsų sveikata ir kišenė kenčia mažiau. Kitais žodžiais tariant, pamirštate, kodėl iš pat pradžių norėjote gerti mažiau. Nieko stebėtina, jog didžioji dalis bandymų gerti mažiau baigiasi tuo, kad geriama dar daugiau.

Ironiška, kad tuo metu, kai mėginame mažiau gerti, jaučiamės viską kontroliuojantys, tačiau ar pats faktas, kad mėginame mažinti alkoholio vartojimą, neįrodo, kad iš tiesų nieko nekontroliuojame? Jei taip būtų, kodėl mums reiktų save drausminti? Tarkime, kad galite drausminti save ir gerti vis mažiau: ar tikrai to norite? Prieš tai, kol visiškai savęs nepasmerkėte, iš arčiau pažvelkime į

TUOS LAIMINGUS SAIKINGAI GERIANČIUS ŽMONES



23. Tie laimingi saikingai geriantys žmonės

Būtent per šiuos laimingus saikingai geriančius žmones mes ir įklimpstame į alkoholio liūną, ir jie mus įtikinėja, kad mėgindami nebegerti daug prarandame. Tačiau jei pažvelgsite į juos nusiėmę rožinius akinius, tai pajusite didelį džiaugsmą, kad jums pasisekė ir netrukus galėsite išsivaduoti iš spąstų. Prieš nagrinėdami tai atidžiau, aiškiai suvokime tam tikrus faktus. Jie vartoja tą patį narkotiką kaip jūs. Narkotikas vadinasi:

PRAŽŪTIS

Tačiau jie taip nemano. Kitu atveju jie jo nebevartotų. Atminkite, jog visiškai nesvarbu, kas vartoja šį narkotiką, ir visiškai nesvarbu, kokį etapą yra pasiekusi auka, slysdama žemyn.

PATS NARKOTIKAS NIEKADA NESIKEIČIA

Kadangi 90% visuomenės papuolė į spąstus, negaliu neigti, kad gerti yra normalu, tačiau jokių būdu tai nesuteikia laimės! Jei 90% visuomenės grimztų slankiajame smėlyje ir būtumėte vienas iš grimztančiųjų, ar pavydėtumėte žmonėms, kurie dar neprasmego taip giliai kaip jūs? Ar pavydėtumėte žmonėms, kurie vis dar nesuvokė, kad grimzta? Alkoholio gėrimas gali būti normalus dalykas, tačiau tegu jūsų nekvailina, jog tai natūralu. Tik pagalvokite, koks galingas ir visa apimantis yra smegenų plovimas: visa visuomenė apgaunama, kad nuolat paskleisti nuodų dozė po organizmą yra natūralu. Žmogų, kuris nuolatos savo kūną nuodytų strichninu, neabejotinai laikytumėte nenormaliu, kandidatu į beprotnamį.

„Bet juk tai labai greitai jus nužudytų?“

Ne, jei vartotumėte pakankamai mažomis dozėmis. Tačiau ar svarbu, kokio stiprumo yra nuodas ir kiek laiko prireiks, kol jis jus nužudys? Esmė ta: kodėl, po galais, iš viso turėtumėte norėti taip elgtis? Leiskite jums priminti AA teiginį:

„Chroniškas alkoholikas yra nelaimingiausias pasaulyje žmogus, kuris atkakliai trokšta mėgautis tokiu gyvenimu, kokį kadaise pažino, tačiau negali išvairuoti jo be alkoholio.“

„Jį apsėdusi širdį verianti mintis, jog kokiu nors stebuklingu būdu jam galbūt pavyktų įgyti kontrolę ir mėgautis gyvenimu.“

Viskas susiveda į tai, kad jis, nepriklausomai nuo to, geria ar ne, yra liūdnas. Nedaug pasirinkimų, tiesa? Tačiau ar galite įsivaizduoti, kad jis nelaimingas dėl to, kad negali suvartoti dozės arseno? Taip pat AA sako:

„Mes, AA draugijos nariai, tikime, kad vaistų nuo alkoholizmo nėra. Mes niekada nebegalėsime gerti saikingai...“

Čia ir yra visa problemos esmė: dvejopas požiūris į nuolatinį to paties nuodo vartojimą. Turime alkoholiką, kuriam šis narkotikas yra visiška pražūtis. Neįtikėtina, tačiau tai tas pats asmuo, kuris „negali įsivaizduoti gyvenimo be alkoholio“. Taip pat turime „normalų“ geriantįjį: žmogų, kuris geria saikingai, save kontroliuoja ir kuriam tas pats nuodas stebuklingai teikia daug naudos.

Šį paradoksą paaiškinti galima dviem būdais. Pirmas – alkoholikų organizmo sandara iš tiesų skiriasi nuo normalių geriančiųjų. Kitas – jie serga ta pačia liga, tik pasiekė sunkesnę stadiją. Kodėl antrąjį paaiškinimą taip sunku pripažinti? Jei kalbėsime apie priklausomybę nuo heroino, kokaino ir kitų narkotikų, pripažįstama, kad aukos tampa priklausomos dėl priklausomybę sukeliančios narkotiko prigimties, o ne dėl to, kad nelaimėliai turėtų nežinia kokių įgimtų savo sandaros ydų. Žinome, kad milijonai rūkalių, tarp jų ir tūkstančiai asmenų, vadinančių save alkoholikais, norėtų mesti rūkyti, nes žino, kad rūkymas kenkia sveikatai, tačiau pastebi, kad tai yra neįmanoma. Paplitusi nuomonė, kad nesėkmės priežastis yra valios trūkumas, tačiau tokia pati priklausomybė nuo alkoholio aiškinama fizinės sandaros yda!

Kaip vartodami priklausomybę sukeliančius narkotikus, taip vartodami alkoholį išgyvename keleto metų periodą, kai nežinome, kas mes tokie. Ar mes „normalūs vartotojai“, save kontroliuojantys ir vartojantys narkotiką kaip ir kada norime dėl vadinamųjų „privalumų“; ar mes jį vartojame todėl, kad esame narkomanai ir tikime, kad negalime be jo gyventi. Vėlgi, net kai mūsų šeimoms ir draugams viskas aišku, tik mes patys galime nuspręsti, ar tikrai esame narkomanai. Prisiminkite, kad, kaip teigia vadinamieji ekspertai, egzistuoja periodas, trunkantis nuo 2 iki 60 metų, kai alkoholikai būna „laimingi normalūs“ geriantieji. Ar nėra logiška padaryti išvadą, kad ta pati „laimingų normalių“ geriančiųjų liga dar yra ankstyvosios stadijos? Galų gale ar ne tą patį galėtume pasakyti apie kitas ligas, tarp jų ir apie priklausomybę nuo narkotikų? Pradžioje simptomai būna tokie nežymūs, jog net nesuvokiame, kad sergame. Tačiau ar žinote kokią kitą ligą, kuri savo aukoms suteikia privalumų? Privalumų, kurie tampa visiška nelaime, kai liga progresuoja, ir vargšai net nežino, kurią akimirką viskas pasikeitė?

Kodėl kai visi įrodymai liudija, jog problemos kaltininkas ne alkoholikas, o alkoholis, ir „saikingai geriantieji“, ir alkoholikai yra linkę tikėti, kad yra atvirkščiai? Nes tai būdinga visiems narkotikams, sukeliantiems priklausomybę. Niekada nekaltiname narkotiko, nes jis atrodo per daug vertingas. Narkotikai jus apgauna, kad gaunate tikrą malonumą ir/ar ramstį ir kad gyvenimas niekada nebebus toks mielas be jų. Kai dar geriama retai ar „saikingai“, kai narkotikas nedaro akivaizdžios žalos ir neturite priežasčių jo atsikratyti, kodėl turėtumėte atimti iš savęs „malonumą“ pietaujant išgerti taure vyno? Tačiau ar manote, kad mėgautumėtės iliuzija, jei tikėtumėte, kad tai ankstyvoji alkoholizmo stadija? Kur kas geriau tikėti, kad alkoholizmas yra tai, kas nutinka kitiems žmonėms. O kodėl gi ne? Šiaip ar taip, juk daugybė ekspertų, net žmonės, patys save laikantys alkoholikais, teigia, kad nelaimės priežastis – fizinis defektas, ir jie privalo išmanyti, ką šneka. Ekspertai yra susipažinę

su teorija, o alkoholikai žino praktinę reikalo pusę. Be to, mums tvirtai įskiepijo, kad alkoholikas, išgėręs nors vieną taurelę, nebeteri kito pasirinkimo kaip tik gerti, kol neteks sąmonės. Retkarčiais ar „saikingai“ geriantiesiems tai nebūdinga, taigi akivaizdu, kad jie negali būti alkoholikai. Mes dėl patogumo nekreipiame dėmesio į faktą, kad kiekvienas užkietėjęs alkoholikas pradėjo nuo „saikingai geriančiojo“.

Lengva suprasti, kodėl retkarčiais išgeriantieji yra linkę manyti, kad alkoholizmas yra negalavimas, nuo kurio kenčia tik mažuma, o ne progresuojanti liga, kuria serga kiekvienas nuolatos vartojantis nuodą, nekreipiant dėmesio kokia būtų „saikingo“ gėrimo stadija. Tačiau kodėl užkietėję alkoholikai tiki, kad gimė turėdami ydą ir niekada negalės pasveikti? Atrodo, kad jie turėtų tikėti priešingai. Iš tiesų jų įsitikinimai pagrįsti ne pasirinkimu, bet klaidinga logika ir smegenų plovimu. Įsidėmėkite, kad dauguma alkoholikų nesikreipia pagalbos į tokias organizacijas kaip AA, kol nepriartėja prie paties dugno, ir kad jau yra išgyvenę didelę traumą, mėgindami spręsti problemą savomis jėgomis. Jie pasitelkė daug valios pastangų. Visiems žinoma, jog dauguma alkoholikų pasižymi stipria valia kitose gyvenimo srityse. Ir vis dėlto atrodo, kad „saikingai geriantieji“ gali save kontroliuoti, o alkoholikai – ne. Taigi ar ne logiška tikėti, kad priežastis susijusi ne su valios trūkumu, o su fiziniu ir/ar protiniu alkoholio sandaros defektu; ir jei tai tiesa, tai išgyti neįmanoma.

Tokia teorija patraukli, nes tinka abiemis kategorijoms: „saikingai“ geriantis žmogus nepraranda teisės toliau gerti savo mėgstamiausio svaigalo, o alkoholikas išsaugo kruopelę išdidumo. „Tai ne mano kaltė! Aš – alkoholikas.“ Dažnai taip pasiteisinama griebiantis butelio: „Aš alkoholikas, todėl gersiu.“

To mokinami AA nariai. Ir jei tikrai tikite, kad nėra vaistų nuo alkoholizmo, tai logiška, nuoširdu ir tikrai patogu tikėti, jog jūsų vargana padėtis yra susijusi su gimimu ir dėl to jūsų negalima kaltinti. Geriau tikėti tuo, nei tikėti, kad trūksta valios, atsakomybės ar savikontrolės, o dėl to kaltinti galėtų bet kas, ir didžiausias kaltintojas būtumėte jūs pats. Iš tiesų, jei dėl alkoholizmo kaltas įgimtas fizinis defektas, tai ir sveikstantis alkoholikas negalima kaltinti, jis nusipelno simpatijos. Tad sveikstantis alkoholikas yra vertas mūsų pagarbos. Nekreipdami dėmesio į užklupusią siaubingą ligą, jie sugebėjo atsispirti nepasotinamam potraukiui nuodyti save. Tai paaiškina, kodėl pastaruoju metu knygos ar filmo didvyris gana dažnai būna sveikstantis alkoholikas.

„Valios pastangų metodu“ aš vadinau bet koki metodą, kuris skiriasi nuo „Lengvo būdo“. Taip dariau tik dėl to, kad knygoje išvengčiau painiavos. Tai nereiškia, kad kiti metodai būtinai *palaiiko* valios pastangas. Ir tikrai, viena kertinių AA filosofijų – valia yra bejėgė prieš priklausomybę ir tik aukštesnės jėgos padeda alkoholikui pasiekti tai, kas nepriklauso nuo jo paties valios. Tačiau būna akimirkų, kai žmogui labai sunku pasitelkti tas jėgas, kad ir kokios jos būtų, ir tuomet jis vėl grįžta prie valios pastangų. Tad tikiu, kad maniškis valios pastangų apibūdinimas yra teisingas. AA nariai, norėdami pasipriešinti alkoholiui, privalo pasitelkti aukštesnės jėgos. Iš tikrųjų dauguma jų nė nenutuokia, ką tai turėtų reikšti, todėl grįžta prie valios. AA narys ateistas beveik priverčiamas griebtis valios pastangų.

Alkoholizmas yra liga, tačiau alkoholikas neturi jokių įgimtų fizinių trūkumų. Alkoholizmas yra vien tik proto liga. Ir čia nėra nieko sudėtinga. Pašalinkime visą sumaištį bei su juo susijusį triukšmą, ir bus labai paprasta. Aš minėjau, kad logiška, jog užkietėję alkoholikai tiki turintys fizinių skirtumų, palyginti su „normaliai“ geriančiaisiais. Tačiau tokia logika paremta nepakankamu alkoholizmo prigimties

išmanymu. Buvo logiška tikėti, kad Saulė sukasi aplink Žemę, kol Galilėjus neįrodė, jog yra atvirkščiai. Iš tikrųjų labai apmaudu, kad trūkstant šių žinių, tūkstančiai alkoholikų patikėjo, jog nėra vaisto, kuris išgydo lengvai, akimirksniu ir visam laikui.

Alkoholizmas yra liga, kuria sergate, kai jaučiate nenatūralų troškimą vartoti bjaurų ir galingą nuodą, vadinamą alkoholiu. Pats alkoholis nėra didesnis blogis nei arsenas ar koks kitas nuodas. Tačiau kaip būdinga ir kiekvienam kitam nuodui, jei vartosite alkoholį, sulauksite nepageidaujimų fizinių padarinių, priklausomai nuo suvartoto jo kiekio. Tikrasis blogis – visuotinis nenusimanymas apie alkoholį ir ypač klaidingas įsitikinimas, kad jo vartojimas teikia tam tikros naudos.

Svarbu skirti ligą, kurią vadiname alkoholizmu, t. y. „nenatūralų troškimą vartoti alkoholį“, nuo kitų nepatogumų, kurie atsiranda pasidavus tam troškimui. Jei nelabai aiškiai suprantate skirtumus, pravers paprasta analogija. Ant stogo jau kuri laiką trūksta vienos čerpės ir dėl to, lietui lyjant, jūsų namus užlieja vanduo. Alkoholizmu vadinama liga atitinka trūkstamą čerpę. Vos tik uždengiate stogą, akimirksniu ir visam laikui sustabdote vandens tekėjimą į vidų. Susidorojate su alkoholio problema tą akimirka, kai troškimas jį gerti pranyksta visam laikui. Pasveiksite staigiai ir visiškai. Žinoma, prireiks šiek tiek laiko sutvarkyti tai, ką sugadino lietus, taip pat prireiks laiko atsigauti nuo alkoholio vartojimo padarinių. Laimė, žmogaus protas ir kūnas yra neįtikėtinai stiprūs, ypač tuomet, kai nėra nuolatos nuodijami, ir galima iš tiesų mėgautis sveikimo procesu. Jums gali būti sunku tuo patikėti, ypač dėl to, kad anksčiau susilaikydavote negėręs pakankamai ilgai, pasitelkdamas valios pastangas. Pasinaudokime dar viena analogija.

Įsivaizduokite, kad jums ant veido pasirodė nedidelis spuogelis. Aš sakau: „Išmėginkite šį kremą, jis iš tiesų nuostabus!“ Jūs pasitepate kremu, ir spuogelis pranyksta, lyg pamojus burtų lazdele. Tačiau po savaitės jis vėl atsinaujina, tik jau šiek tiek didesnis. Jūs užtepate daugiau kremo ir – stebuklas – jis vėl prapuola, tačiau tik tam, kad po penkių dienų išdygtų vėl. Taip procesas tęsiasi, ir kaskart spuogas atsinaujina vis didesnis, peršti ir labiau skauda. Laiko atkarpėlė tarp spuogo atsinaujinimų vis trumpėja ir trumpėja. Netrukus visas jūsų veidas būna išbertas. Įsivaizduokite šios situacijos siaubą. Galiausiai nebelieka jokios pertraukėlės tarp tepimo ir atsinaujinimo, todėl jei nerasite vaisto, visas kūnas bus išbertas. Įsivaizduokite, koks priklausomas jūs taptumėte nuo kremo. Nuo šiol už tūbelę jūs man turite mokėti šimtą svarų sterlingų ir neturite kito pasirinkimo. Vien mintis, kad kremas gali baigtis, jums kelia paniką. Be jo net neišeiniate iš namų.

Tuomet laikraštyje perskaitote straipsnį ir suprantate, kad tai atsitiko ne tik jums. Šis bėrimas kamuoja tūkstančius žmonių! Mokslininkai nustatė, kad kremas negydo žaizdelių ir trukdo pasveikti. Iš tiesų kremas kaltas, kad pirmasis spuogelis išsiplėtė iki siaubingo išbėrimo. Jei būtumėte jo netepę, pirmasis spuogelis savaime būtų pranykęs. Kremo poveikis – paslėpti spuogelį po oda. Užuoť gijęs spuogelis tik dar labiau vešėdavo ir vėl iškildavo į odos paviršių, kad ir toliau būtų maitinamas.

Straipsnyje yra ir daugiau gerų žinių. Kad išgytumėte, reikia nustoti naudoti kremą, ir bėrimas per tam tikrą laiką pats pranyks! Ar jūs ir toliau teptumėte kremą? Ar jums prireiktų valios jo netepti? Ar jūs liūdėtumėte? Žinoma, ne. Jei tikrai žinotumėte, kad tai padės, būtumėte devintame danguje. Vis dėlto, jei dar abejotumėte, galbūt gundytumėtės vėl pasitepti kremu, tektų pasitelkti valią, kad atsispyrtumėte pagundai. Tokiomis aplinkybėmis galite būti liūdnas ir išsigandęs. Tačiau net dabar, kai pirmą kartą pastebėsite iš tiesų nykstantį bėrimą ir jis bus nebe

toks skausmingas, žinosite, kad radote atsakymą: net jei prireiks metų, kol bėrimas visiškai išnyks, džiaugsitės nuo pat pradžių.

Tą patį galima pasakyti apie kiekvieną problemą, nesvarbu, kokie įvairūs ir rimti būtų padariniai: baimė ir liūdesys pranyksta tą akimirką, kai žinote, jog turite reikiamą priemonę. Jums net nereikia laukti, kol ją išmėginsite, užtenka žinoti, jog jau turite.

Galbūt atrodo, kad kremas ir bėrimo pavyzdys visiškai nepanašus į gėrimo problemą. Bet ar tikrai? Bėrimas prilygsta pragaištingiems alkoholio vartojimo padariniams jūsų gyvenime. O kremas yra pats alkoholis.

Kartą supratęs, kad kremas buvo bėrimo priežastis, o ne vaistas nuo jo, būtumėte laimingas, kad aptikote ir ligos priežastį, ir vaistą, ir daugiau niekada nemėgintumėte vėl teptis tuo kremu.

Čia nėra jokių paslapčių ar painiavos.

Dar prieš atsiversdamas šią knygą jūs jau suvokėte, kad problema buvo ta, jog nekontroliavote išgeriamo alkoholio kiekio. Ir buvau nereikalingas, norint sužinoti, jog problemos priežastis buvo alkoholis. Vienintelė mįslė – kodėl jūs vis dar jaučiate pagundą jį gerti.

Galbūt tebeįtariate, kad vienintelis galimas paaiškinimas – iš tikrųjų įgimta fizinė ar protinė yda, kurios „normalūs“ geriantieji neturi. Būtina suprasti, jog nesėkmė, ištikusi šalinant problemą, nėra susijusi su jūsų fizine sandara. Tai susiję tik su psichika ir suvokimu. Taip pat būtina suprasti, kad tai nėra įgimta proto yda (neva esate į priklausomybę linkęs asmuo), kad atvėrus protą šią spragą galima užpildyti. Jei tikite, kad padėtis be išeities, tai išeities iš tikrųjų nerasite. Štai kodėl privalu išsklaidyti mitą apie įgimtą kūno ir/ar proto defektą.

Trumpai įsivaizduokite, kad turite kokią nors įgimtą kūno ir/ar proto ydą. Ar pastebėjote ją, prieš pradėdamas gerti alkoholį? Ar negalėjote džiaugtis gyvenimu ir suvaldyti streso prieš „įprasdamas“ gerti alkoholį? Kol negėrėte alkoholio, ar jautėte poreikį ar troškimą jį gerti? Ar pastebėjote, jog negalite mėgautis vaikų gimtadieniais be alkoholio dar prieš pirmą kartą jo paragaudamas? Ar neatrodo keistas sutapimas, kad šis „įgimtas defektas“ tapo pastebimas tik pradėjus vartoti alkoholį ir kad žmonės, kuriems padėjo su gėrimu susidoroti „Lengvas būdas“, pastebi, kad defektas stebuklingai pranyksta nustojus vartoti alkoholį?

Išnarpliokime painiavą ir taps labai akivaizdu! Alkoholis yra bjauraus skonio, nuodingas narkotikas. Tai yra faktas, nepriklausomai nuo to, ar esate alkoholikas, ar vienas iš tų „laimingųjų saikingai geriančiųjų“. Vienintelė priežastis, dėl kurios daug kas vartoja tą nuodą, – mums visiems nuo vaikystės išplautos smegenys, kad į narkotiką, kuris vadinasi PRAŽŪTIS, žvelgtume kaip į malonumą ar ramstį.

Kodėl dauguma geriančiųjų gali jį suvaldyti? Jie jo nevaldo! Jiems smegenys išplautos lygiai taip pat, kaip ir mums visiems. Jie taip pat tiki, kad PRAŽŪTIS yra malonumas ir ramstis. Tik jie dar nepasiekė tos stadijos, kai tiesa tampa akivaizdi. Tačiau kodėl geriantieji, *pasiekę* tą stadiją, neižvelgia, jog ši situacija tokia pati, kaip kremas ir bėrimas, ir paprasčiausiai nenustoja gerti? Galų gale visi žinome, jog alkoholis yra liūdesio priežastis, todėl nederėtų jo gerti. Tačiau mes negeriname dėl tų priežasčių, dėl kurių turėtume negerti! Geriame dėl tų priežasčių, dėl kurių tai ir darome. Ir jei esate įsitikinęs, jog be alkoholio negalėsite bendrauti su draugais ar įveikti streso, taip ir bus.

Tad sprendimas toks – reikia pašalinti visą smegenų plovimą ir grįžti į tą laimingą būseną, kuria mėgavomės prieš pakliūdami į spąstus. Galbūt jūs tikite, jog neįmanoma grįžti į tą būseną. Juk nebegalima panaikinti žinių, kai kartą jas įgyjate? Čia

ir slypi esmė, kad apie alkoholį, išskyrus klaidingus įsitikinimus ir painiavą, mes neturėjome jokių žinių. Žinoma, mes galėjome mėgautis gyvenimu ir įveikti stresą prieš pakliūdami į spąstus. Jei mus galima apmulkinti ir įtikinti, jog bjauraus skonio nuodo gėrimas yra tam tikras malonumas ir/ar ramstis, neturėtų būti per daug sunku suprasti tikrąją situaciją. Sunku ir nėra. Greičiau tai labai lengva ir malonu, jei tik atversite savo protą ir laikysitės nurodymų.

Bepراسمیška tiesiog perskaityti PRAŽŪTIES aprašymą septinto skyriaus pradžioje ir kartoti sau, jog visa tai yra tiesa. Ar trokštate vartoti strichniną? Žinoma, ne! Jūs nejaučiate jokios pagundos tai daryti. Tad jei nėra pagundos, neprivalote jaustis ko nors netekęs ar dėti valios pastangas, kad jai atsisipirtumėte. Turite pamatyti alkoholį tokį, koks jis iš tiesų yra, be jokios painiavos. Tuomet visam laikui atsikratysite pagundos jį gerti. Nedarykite dažnai pasitaikančios klaidos, kabindamasis į dirbtinę įtaigą. Leiskite man sugrįžti prie dažnai užduodamo klausimo:

„Ar galėtumėte kartais išgerti ir neįkliūti iš naujo?“

Štai ką iš tiesų nori pasakyti klausiantysis:

„Negaliu susitaikyti su mintimi, kad daugiau niekada nebegersiu.“

Kodėl? Ar tai nereiškia, jog dar liko šiek tiek smegenų plovimo padarinių? Kodėl baugina ši mintis? Vien dėl to, kad tikime, jog atsisakome tikro malonumo ar ramsčio. Mintis, kad norėtumėte retkarčiais išgerti, yra mėginimas gauti naudos iš abiejų variantų. Bet ar mes to nedarėme nuo pat tos akimirkos, kai pakliuvome į spąstus? Mėginame gauti vadinamąjį malonumą ar ramstį ir tuo pat metu per daug nepakenkti sau. Bėda ta, kad bet kokio narkotiko prigimtis – veikti taip, kad norėtumėte jo vis daugiau ir daugiau, tad žalos bus pridaroma visuomet.

Jei vienoje taurėje matote malonumą ar ramstį, tai ir milijone taurių matysite tą patį. Tai lyg ėjimas per virvę, ištiestą virš Niagaros krioklio: visas gyvenimas bus bandymai nenušalti per prarają. Anksčiau ar vėliau jūs vis vien nukristumėte. Net jei ir pasisektų, būtumėte liūdnas: jei išlieka troškimas kartais išgerti, visą gyvenimą praleisite mėgindamas atsisipirti šiai pagundai. Ir nesugretinsite alkoholio su strichninu!

Gali būti, kad mintis niekados nebegerti jums vis dar baisi. Aš tai suprantu. Man buvo tas pat. Aš neneigsiu, jog gali prireikti drąsos, kad įveiktumėte šią baimę. Tačiau garantuoju, kad jei sutelksite drąsą, pabėgsite iš košmariško baimės ir depresijos pasaulio ir stebėsitės, kodėl jame praleidote tiek daug laiko. Kalbant apie alkoholį, – neegzistuoja jokie du variantai, kurie galėtų teikti naudos. Yra tik vienas pasaulis: pasaulis, kupinas liūdesio. Kartą ir visiems laikams labai aiškiai įsisąmoninkite: nė vienas, kurį traukia išgerti bent vieną lašą PRAŽŪTIES, negali vadintis save kontroliuojančiu. Tai, jog geriantieji nežino tikrųjų alkoholio savybių, rodo, kad jie nekontroliuoja situacijos. Labiausiai nekenčiu šio nuvalkioto posakio, kurį girdžiu iš žmonių, neva žinančių, ką šneka: „Nieko tokio, jei tik saikingai.“

Įsivaizduokite, kad lėktuvo pilotas sako: „Netrukus skrisime per rūką. Esu įsitikinęs, jog niekas nepastebės, kad truputį pakeisiu prietaisų parametrus.“ Ar tokį žmogų laikytumėte kontroliuojančiu situaciją? Tie „laimingi saikingai geriantys žmonės“ yra visiškai tokios pat būklės.

Kalbant apie narkotikus teigti: „Nieko tokio, jei tik saikingai“, – tas pat kaip sakyti: „Nieko tokio, jei būsite tik truputį nėsčia“ ar „Eikite virš Niagaros krioklio, tik

nenukriskite daugiau nei metra.“ Bet kokios narkotinės priklausomybės prigimtis – apkvailinti jus ir įtikinti, jog save kontroliuojate, užblokuoti protą, kad nesuprastumėte žalingų padarinių, ir kaskart tempti žemyn. Vienintelis skirtumas tarp Niagaros ir alkoholio yra tas, kad einant virš Niagaros aukoms užtenka vos kelių sekundžių, kad pasiektų dugną ir įvyktų nelaimė. Pavojai yra labai akivaizdūs, tad labai mažai žmonių ištinka toks likimas. Tuo tarpu esame įtikinti, kad būti alkoholio auka iš tiesų nieko bloga.

Kadangi 80% niekada nepasiekia dugno ir visą gyvenimą išlieka „laimingais saikingai geriančiais žmonėmis“, o tu 20%, kurie pasiekia dugną, degradacija gali vykti labai lėtai, spąstai nėra akivaizdūs. Tačiau įsidėmėkite, kad niekas niekada nenusprendžia tapti narkomanu ir kiekvienas narkomanas pradėjo nuo vienos dozės.

Stebėkite kitus geriančiuosius: pradėkite matyti juos tokius, kokie jie ir yra. Jie nesimėgauja gerdami dėl kompanijos: juos apgaule privertė vartoti PRAŽŪTĮ. Supraskite, jog kaip ir jūs iš tiesų niekada savęs nekontroliavote, taip nekontroliuoja ir jie. Pamenate „kritinį tašką“, apie kurį diskutavome dešimtame skyriuje? Alkoholikai tiki, kad „normalūs“ geriantieji skiriasi nuo jų, nes gali kontroliuoti vartojimą. Tikrasis skirtumas yra tas, kad „normalių“ geriančiųjų ligos stadija yra tokia, kai dar susidorojama su išgeriama doze. Jie tiki, kad mėgaujasi gėrimu, tai jiems nėra ypatinga problema, tad nėra ir poreikio lavinti kontrolę. Kadaise visi alkoholikai buvo tokios stadijos. Jūs turite matyti juos tokius, kokie yra iš tiesų: tik musės saracėnijoje, lėtai slystančios žemyn ir nesuvokiančios savo likimo. Džiūgaukite, kad visiems laikams išsivadavote iš šių spąstų.

„Jei jie nežino, kas jų laukia, ar nežinojimas nėra privalumas? Jei jie tiki, jog gerdami jaučia tikrą malonumą, tai taip ir yra?“

Iš tiesų taip nėra, tačiau ne visada lengva tai pamatyti. Pateiksiu pavyzdį. Kartu su artimu draugu dažnai nuomojamės vilą Ispanijoje. Maloniausia atostogų akimirka visuomet būdavo atvykimas. Daugelį metų mes laikėmės tokio ritualo dar net neiškrovę daiktų: atsisėdavome balkone, iš kurio matyti spalvingas paplūdimys, ir išgerdavome butelį šampano. Kai pasakiau, kad visam laikui nustojau gerti, pirmoji draugo frazė buvo tokia: „Mes daugiau niekada nesimėgausime šiuo ritualu.“ Šie žodžiai mane nustebino, nes pokalbis vyko gruodžio viduryje, kai ir man, ir jam reikėjo ruoštis Kalėdoms ir nė vienas negalvojome apie saulėtąją Ispaniją.

Kai prasidėjo kitos atostogos, ritualas nežlugo, tačiau malonumas buvo šiek tiek sugadintas. Ne dėl to, kad aš negėriau šampano, bet dėl to, kad prašiau draugo gerti. Buvo aiškiai matyti, kad esant tokiai situacijai jis jautėsi nepatogiai, ir kaskart, kai pripildavau taure, sakydavo: „Ar tu tikrai nieko prieš, kad aš geriu šampaną?“

Jei būčiau nustojęs gerti pasitelkęs valios pastangas, būčiau jam pavydėjęs.

Tačiau atostogos – nuostabu. Ir ta akimirka buvo ypatinga: mes saugiai atvykome, rūpesčius palikome kažkur toli, atsipalaidavome gerdami gaiviuosius gėrimus, žvalgėmės po gražų kraštovaizdį ir mąstėme apie malonios savaitės planus. Ar tai man buvo mažiau ypatinga, kadangi mano gėrimas buvo be nuodo? Ar ši akimirka mano draugui buvo ypatingesnė, kadangi jo gėrime buvo? Ne. Su nuodu ar be jo, bet mes iš tiesų mėgavomės, ir tikiuosi, kad dar daug metų mėgausimės visomis kitomis smulkmenomis.

Štai ką aš noriu pasakyti: kadangi *atrodo*, jog alkoholis suteikia malonumo, tai dar nereiškia, kad alkoholis ir taip malonų dalyką padaro dar malonesnį. Leiskite tai

paaikškinti smulkiau. Spėkite, kaip negeriantis žmogus jaustųsi esant tokiai situacijai: jis atsipalaiduoja, nes ką tik prasidėjo atostogos, gražų vasaros vakarą dairosi po žavingą kraštovaizdį, yra atsakingas tik už tai, kad smagiai praleistų visą ateinančią savaitę. Iš pirmo karto atspėjote teisingai: negeriantis žmogus jaučiasi fantastiškai! Aš jaučiausi devintame danguje! Dabar įsivaizduokite, kaip jaustųsi geriantis mano draugas, jei dėl kokių nors priežasčių negalėtų gerti alkoholio. Teisingai: jis jaustųsi varganai. Dabar įsivaizduokite, kaip jis jaustųsi, jei ta priežastis dingtų ir jis galėtų išgerti. Teisingai: jis jaustųsi fantastiškai! Devintame danguje! Jis jaustųsi visiškai taip pat kaip ir aš. Ar tai neįrodo, jog alkoholis gali tik liūdinti? Tai parodo, kaip „normalūs“ geriantieji apkvailinami, kad patikėtų alkoholio teikiamais malonumais. Šie žmonės geria alkoholį ne dėl to, kad jis malonus, bet dėl to, kad esant tam tikroms situacijoms be jo jaučiasi blogai. Kitaip tariant, jie jau įklimpę!

Neišmanymas nėra privalumas, o visiškas neišmanymas – tuo labiau. „Normalūs“ geriantieji gali iki galo nesuprasti savo situacijos, tačiau, be jokios abejonės, jie įtaria, kad papuolė į spąstus. Jų požiūris toks: „Tai nedaro man jokios žalos, ir jei kada nors reikės negerti, aš ir negeriu.“ Tai dar viena spąstų klasta, dėl kurios atidedame tą nemalonią dieną. Mano minėtas draugas buvo vienas iš keleto pažįstamų, kurie man laidydavo vos pastebimas užuominas apie tai, kaip daug aš geriu. Tačiau pirmoji jo mintis man pasakius, kad nebegeriu, buvo ne „Kokios puikios naujienos!“, o „Mes daugiau niekada negalėsime mėgautis šiuo ritualu.“ Kodėl jis taip nepatogiai jautėsi, kad geria alkoholį, o aš negeriu? Ar dėl to, kad jis manė, jog jaučiuosi daug praradęs ir galbūt gundausi? Jei taip, jis turėjo jausti tam tikrą kaltę. Ar jam tiesiog nepatiko gerti vienam? Tačiau jis negėrė vienas, – aš gurkšnojau gaivias vaisių sultis. Galbūt jis jautėsi kvailai, kad vienas geria nuodus.

Galite sutrikti, jei kam nors pasiūlote išgerti, o šis pasižiūri į laikrodį ir atsako kažką panašaus: „Įprastai aš negeriu anksčiau nei septintą valandą vakaro!“ Jaučiate, jog jis leidžia suprasti, kad turite rimtą gėrimo problemą, nes turite įprotį gerti prieš septynias. Žodžio „įprastai“ pavartojimas parodo, kad jis ruošiasi sulaužyti savo auksinę taisyklę. Teks įkalbinėti šiek tiek ilgiau, nes reikia kaltę suversti jums. Jis net gali juokaudamas jus apkaltinti, kad traukiate jį į žalingus įpročius. Iš tiesų jis patenkintas, jog leidote sulaužyti taisyklę ir neprarasti gero vardo. Turėdamas gėrimo problemą, pavydėdavau tokiems žmonėms. Aš maniau: „Koks tu laimingas, kai gali šitaip save drausminti!“ Buvau taip paskendęs savo rūpesčiuose, jog niekada nepastebėjau, kad jie laužo taisyklę daug dažniau nei jos laikosi. Taip pat nesuvokiau, jog iš tiesų tokie žodžiai byloja, kad jie taip pat turi gėrimo problemą. Dėl kokios kitos priežasties reikėtų tokios taisyklės? Kitas klasikinis išsidavimas yra toks:

„Ne, ačiū, šiandien aš už vairo.“

Ar pastebėjote, jog taip sakydami niekada neapsieina be tokios intonacijos, kuri reikštų: „Na, argi aš ne gerutis?“ Jūs ir vėl pavydite jiems ir teiraujatės, ar dėl to nesijaučia blogai.

„Jokių problemų. Galiu gerti, galiu ir negerti.“

Tai pasakoma tokiu pat geručio tonu. Tačiau jei jie iš tiesų galėtų gerti arba negerti, kodėl kitą kartą jie varginasi ir eikvoja pinigus važiuodami taksi? Štai ką jie daro – mėgina sau ir visam likusiam pasauliui įrodyti, jog jie nėra įklimpę. O iš tiesų jie

tik įrodo, jog yra būtent taip. Ruošdamiesi grįžti taksi jie niekada neišvyksta be antros valandos nakties ir vargiai begali nueiti iki automobilio. Taip pat atkreipkite dėmesį, kad tuo metu, kai negeria, jie iš tiesų nesimėgauja svečiavimusi ir išvyksta namo dešimtą valandą vakaro.

„Ar tai neįrodo, jog alkoholis suteikia tikro malonumo?“

Ne! Tai tik įrodo, kad jie jau užkibę, kad jie negali mėgautis gyvenimu be alkoholio. Vis dėlto tai iškelia labai svarbią mintį, kurios negalime praleisti. Dar prieš man nustojant gerti vienas labai geras draugas protarpiais irgi nustodavo gerti. Šis žmogus buvo vienas įdomiausių žmonių, kokius kada nors turėjau garbės sutikti. Tačiau kai jis negerdavo, būdavo liūdnas nuoboda. Aš iš tiesų atidėliočiau dieną, nuo kurios turėčiau nebegerti, nes bijojau būti toks pat. Malonu patvirtinti, kad man taip nenutiko ar bent jau taip sako draugai, ir tai nenutinka kitiems geriantiesiems, kurie nustoja gerti naudodamiesi „Lengvu būdu“.

Susidaro įspūdis, kad tik gėrimas jam padėdavo atsikratyti varžymosi ir liūdną nuobodą paversdavo įdomiu žmogumi. Tačiau jei alkoholis turėtų tokį poveikį, kad nuobodžius žmones paverstų įdomiais, visi geriantieji būtų labai patrauklūs ir kuo daugiau išgertų, tuo žavingesni būtų. Ar privalau pasakyti, jog nėra nieko nuobodesnio už girtuoklį, neaiškiai kažką murmantį panosėje? Iš tikrųjų mano draugą, įdomų ir linksmą žmogų, alkoholis paversdavo liūdną nuobodą, kai prasidėdavo negėrimo periodai, nes jis buvo toks, kaip ir daugybė sveikstančiųjų alkoholikų. Jis tikėjo, kad be alkoholio negali mėgautis gyvenimu. O jei tuo tikite, tai iš tiesų nesimėgausite. Tai, kad kai kurie žmonės esant tam tikroms situacijoms negali džiaugtis be alkoholio, dar nereiškia, jog alkoholis suteikia tikro malonumo. Jie puikiausiai mėgavosi gyvenimu prieš pakliūdami į spąstus.

Pastebėjau, kad nustojęs gerti, kaip ir „Ne, ačiū, šiandien aš už vairo“ veikėjas, išeinu iš kai kurių susibūrimų anksčiau, o kituose visai nedalyvauju. Iš pradžių dėl to nerimavau. Atrodė, kad negerdamas negalėjau bendrauti. Tačiau suvokiau, jog viskas yra atvirkščiai. Tikroji priežastis – tai būdavo nuobodūs susibūrimai. Anksčiau juose galėdavau išverti tik apsisvaiginęs. Tai tik pabrėžia faktą, kad alkoholis nepadaro žmonių laimingų, tik laikinai atitolina nuo liūdesio. Jis nepašalina liūdesio, tik smarkiai jį sustiprina. Dabar aš paprasčiausiai nebesilankau tokiuose nuobodžiuose susibūrimuose. Jei negaliu jų išvengti, išeinu anksti, kiek leidžia mandagumas, tad galiu daugiau laiko užsiimti tuo, kas mane daro iš tiesų laimingą, užuot žiūrėjęs į žmones, skubančius į užmarštį.

Alkoholis nuobodžių žmonių nepaverčia įdomiais, priešingai, viskas, ką jis padaro – ir nuobodas, ir įdomius žmones paverčia stuobriais. Gėrimas taip pat nesumažina nuobodulio. Nuobodu tada, kai neturite kuo užimti savo proto. Gėrimas nėra ypač dėmesį kaustantis užsiėmimas, tad ir negali mažinti nuobodulio. Tai, kad kai kurie žmonės bando pabėgti nuo nuobodulio gerdami iki užsimiršimo, yra liūdnas faktas, ir dar liūdniau, jei tenka šito griebtis kiekvieną dieną. Kas gali būti nuobodžiau nei visa pragerta diena ir taip diena po dienos?

Tai, kad dauguma tų „laimingų saikingai geriančiųjų“ jau įtaria, jog įklimpo, rodo ne jų žodžiai, bet kad jie apskritai apie tai šneka. Atrodo, jog jie nuolatos ginasi, net jei niekas jų nepuola.

„Tiesą sakant, aš galiu gerti, galiu negerti. Kartais negeriu ištisą mėnesį.“

Tai pasakoma įprastiniu geručiuo tonu. Jūs galvojate: „Kaip tau pasisekė! Jei tik aš viską galėčiau kontroliuoti taip kaip tu.“ Iš tiesų nuolatiniai susilaikymo periodai yra tvirtas požymis, kad egzistuoja rimta gėrimo problema. Jei jie iš tiesų mėgaujasi gėrimu, kodėl turėtų norėti visą mėnesį apsieiti be jo? Akivaizdu, jog dėl to, kad gėrimas jiems kėlė problemą. Ir jei jie tikrai gali arba gerti, arba negerti, kodėl jie pradeda gerti iš naujo ir grįžta prie problemos? Taip pat akivaizdu: jie negali mėgautis gyvenimu be alkoholio. Manome, jog tokie geriantieji iš dviejų pasaulių pasiima daugiausia naudos, kai iš tiesų jiems atitenka tai, kas prasčiausia. Kai jie geria, svajoja to nedaryti: štai dėl ko jie griebiasi susilaikymo periodų. Kai jie susilaiko, be gėrimo jaučiasi blogai: štai kodėl jie pradeda iš naujo. Tačiau ar visas mūsų, geriančiųjų, gyvenimas yra kitoks? Kai mums leidžiama gerti, mes arba laikome tai savaime suprantamu dalyku, arba norėtume to nedaryti. Tik tuomet, kai sau neleidžiame gerti, atrodo, jog prie butelio laikas bėgtų kur kas maloniau.

Susilaikantys nuo gėrimo žmonės būtinai nori tuo pasigirti, nes jiems tenka dėti daug valios pastangų, kad išvengtų laikotarpį be alkoholio. Didžioji dalis bandymų susilaikyti nuo gėrimo iš tiesų yra bandymai nebegerti visiškai. Šiaip ar taip, jei pasiekėte stadiją, kurioje gėrimas kelia problemų, kokia tuomet prasmė griebtis daugybės valios pastangų, kad atskirtumėte save nuo alkoholio vos mėnesiui tam, kad vėliau grįžtumėte tiesiai į tuos pačius spąstus? Kodėl mes nuoširdžiai negalime to pripažinti? Dėl tų pačių priežasčių, dėl kurių visi narkomanai turi meluoti sau ir aplinkiniams. Jei sakytume: „Ketinu niekada nebegerti“ ir mūsų bandymas žlugtų, kelio atgal nebūtų. Mūsų draugai žino, jog geriame ne dėl to, kad patys taip nusprendžiame, o dėl to, kad įklimpome. Taigi kur kas geriau neišsižadėti kelio atgal. Tuomet iš tiesų savo nesėkmę galime paversti pergale. Iš čia ir kyla pasididžiavimas:

„Tiesą sakant, aš galiu gerti, galiu ir negerti. Kartais negeriu visą mėnesį.“

Ironiška, kad tokiais teiginiais bandoma įrodyti, jog save kontroliuojame, tuo tarpu iš tikrųjų yra priešingai. Kam iš viso reikia tai sakyti? Įsivaizduokite, kad aš jums sakau:

„Tiesą sakant, aš jas galiu valgyti, galiu ir nevalgyti. Kartais visą mėnesį apsieinu be morkų.“

Ar jūs pamanytumėte: „Laimės vaikiš! Jei tik aš taip galėčiau!“, ar vis dėlto pagalvotumėte: „Koks keistas pasakymas. Akivaizdu, jog Allenas kažin kodėl nerimauja dėl morkų“?

Ar pastebėjote, kad paauglystėje mokydami gerti bjauraus skonio gėrimus mes giriamės, kiek daug galime išgerti, tačiau kai sykį „išsiugdome“ skonį ir pradedame įtarti, jog užkibome, pradedame didžiulius, kaip mažai mes geriame, ir tvirtinti, kad galime gerti, bet galime ir negerti? Mes taip nešnekame apie dalykus, kuriais iš tiesų mėgaujamės. Aš niekada nesakyčiau: „Man patinka įmušti kamuoliuką į duobutę“, o tik: „Man patinka žaisti golfą.“ Tačiau žmonės, kurie vakarieniam nuolat išgeria butelį vyno, sako: „Valgydamas aš mėgaujuosi taure vyno.“

Norėčiau gauti po svarą kaskart, kai išgirstu tokius žodžius: „Gydytojai teigia, jog stiklinė raudono vyno yra sveika širdžiai.“ Paprastai taip sako daug antsvorio

turintis užkietėjęs rūkalius, kuris jau išgėrė visą butelį vyno, lyg jis gertų ne dėl to, kad turi priklausomybę, ir net ne dėl to, kad neva tuo mėgaujasi, o tik dėl medicininių priežasčių.

Neseniai kalbėjausi su vyru, kurio tėvas mirė dėl chroniško alkoholizmo. Jo vyresnis brolis taip pat buvo užkietėjęs alkoholikas. Jis papasakojo apie šeimos išgyvenamus vargus. Nustebau sužinojęs, kad ir jis pats buvo iš tų geriančiųjų, kurie „pietaudami mėgaujasi taure vyno“. Jis atkakliai tvirtino, kad save kontroliuoja ir gali gerti, bet gali ir negerti. Aš atsakiau: „Po visų išgyventų vargų ir žinant, kad du iš trijų jūsų artimiausių kraujo giminaičių yra alkoholikai, man sunku patikėti, kad drįstate rizikuoti tokiu tapti, jei iš tiesų galite ramiai apsieiti negėręs.“ Jis ir jo motina po tėvo mirties keletą mėnesių buvo visiškai nustoję gerti. Tačiau net tai, kad jie abu pradėjo gerti iš naujo (o tai parodo, kad jie gėrė ne dėl to, kad patys taip norėtų, bet kad nesugebėjo nustoti gerti visam laikui), nepakeitė jo įsitikinimo, kad save kontroliuoja.

Mes sugriovėme skonio, troškulio malšinimo ir kitus mitus. Galiausiai apsistojo ties tvirtinimu, jog „taurė vyno papildo maisto skonį“. Tai dar vienas klasikinis pavyzdys, kurį turbūt jau girdėjote daugybę kartų. Tačiau tik pagalvokite: ką tai iš tiesų reiškia? Man patinka, kai ant mėsos būna padažo, nes kitaip ji būtų per sausa ir beskonė. Tad jei man patinka pats padažas, tai tik dėl to, kad jis pagerina arba papildo mėsos skonį. Tiesa, jog kai kuriems patiekalams gaminti reikia vyno, tačiau savo maisto mes neapliejame taure vyno, tad kaip jis gali papildyti patiekalą? Tai tik dar vienas pasiteisinimas.

Tokie teiginiai kaip „Gerti galima, tačiau saikingai“ nėra priežastis, dėl kurios turėtume gerti! Iš tiesų toks teiginys yra nuoširdus pripažinimas, kad alkoholis yra žalingas. Kam, po galais, gerti saikingai, jei jis nėra žalingas? „Tai man nė kiek nekenkia“ yra kitas klasikinis pasiteisinimas, pateikiamas lyg priežastis pateisinti gėrimą. Nedarome ko nors vien dėl to, jog tai mums nė kiek nekenkia. Nemanau, jog man labai pakenktų, jei likusį gyvenimą praleisčiau pūsdamas muilo burbulus, tačiau jei nekenksmingumą pateikčiau kaip burbulų pūtimo priežastį, laikytumėte mane kandidatu į beprotnamį. Ar nėra dar juokingiau tvirtinti, jog tam tikro elgesio priežastis yra ta, kad tai nekenkia, kai mums patiems ir visam pasauliui aišku, kad iš tiesų tai žalinga?

Tokius teiginius vadinu „Džojaus nėra spintoje“ sindromu. Kai man buvo dešimt metų, žaidžiau su savo geriausiu draugu Džojumi ir jo penkerių metų broliuku Roniu. Pastebėjome, jog namo grįžta jų vyresnysis brolis. Džojus kartu su manimi pasislėpė spintoje ir paprašė brolio Ronio, kad nesakytų Tomui, kur mes esame. Tą akimirką, kai Tomas įėjo, Ronis pasakė: „Tomai, Džojaus nėra spintoje.“ Tai pavyzdys, kai kas nors sakoma tam, kad klausantysis būtų suklaidintas, tačiau iš tiesų pasakoma priešingai. Pateikiau keletą klasikinių pavyzdžių apie gėrimą, kai kurie jų beveik akivaizdūs. Galėčiau jų pateikti dar daugiau, tačiau pradėkite juos pastebėti patys. Kiti geriantieji, tarp jų ir tie „laimingieji“, kurie alkoholį vartoja tik kartais, gali labiausiai jus nudžiuginti dėl to, kad nebebūsate vienu jų. Iš tiesų, jei tik visi geriantieji atvertų savo protus ir būtų nuoširdūs, tai visa vargana praeitis greitai taptų istorija.

Dar vienas klasikinis pavyzdys – aukščiausios rūšies vynas. Jis toks pat žavingas kaip ir

„NAUJI KARALIAUS DRABUŽIAI“



24. „Nauji karaliaus drabužiai“

Nežinantiems šios pasakos primenu siužetą: suktas siuvėjas parodė karaliui ir jo dvariškiams naują kostiumą. Išsilavinę, protingi ir turintys gerą skonį žmonės priešais save matė patį puikiausią visų laikų kostiumą. Tačiau kvailiams kostiumas buvo visiškai nematomas. Anksčiau maniau, jog Hansas Christianas Anderseną persistengia, mėgindamas mus įtikinti, jog iš tiesų galima apkvailinti karalių, kad šis vaikšiotų visiškai nuogas. Nuolankiai atsiprašau Hanso. Dabar suvokiu, kad jo fantazija buvo paremta faktų: alkoholinių gėrimų prekyba.

Įsidėmėkite, kad nepriklausomai nuo to, ar aš kalbėčiau apie alų, vyną, ar stipriuosius gėrimus, turiu omenyje bjauraus skonio, sukeliantį stiprią priklausomybę ir nuodingą narkotiką, kuris gaminamas iš pūvančių vaisių ir neturi visiškai jokių privalumų. Tačiau yra žmonių, mokančių šimtus svarų sterlingų už butelį vyno! Bent jau man teko girdėti apie tokius žmones. Iš tiesų tokio asmens dar nesu sutikęs. Ar tikite, kad kurio nors vyno skonis yra vertas šimtų svarų sterlingų? Jei taip, tai arba jūs kvailys, arba dirbate vyno versle ir pragyvenimui uždirbate iš kvailių!

Esu matęs, kaip žmonės su didžiausiomis ceremonijomis perka vyną, kainuojantį po 25 svarus sterlingų už butelį. Ironiška, tačiau jo pirkėjai būna arba vos suduriantys galą su galu žmonės, arba turintys tiek daug pinigų, kad nežino, ką su jais veikti. Taip pat sutinku, kad ir pats kadaise dalyvavau tokiame rituale. Nenorėdamas būti nemandagus, sveikinau dėl pasirinkto vyno kokybės, tuo tarpu galvojau: „Už penkis svarus vietiniame prekybos centre galima rasti ir geresnio vyno.“

Anksčiau „mėgavimosi“ vakariene su vyno buteliu ritualas man darė įspūdį: įsijautęs diskutuodavau su padavėju, kad tik pasirinkčiau patį tinkamiausią vyną kuriam nors patiekalui. Faktas, kad kiekvieno skonis skirtingas ir kad visi valgo skirtingą maistą, tai padaro neįmanoma užduotimi, tačiau vis vien be šios komedijos niekaip neapsieinama. Tuomet nagrinėjama etiketė ir ragaujamas gėrimas. Kai kurie „ekspertai“ pauosto kamštį bei vyną ir tuomet, prieš paragaudami, sukdami ratu teliuškuoja vyną taurėje. Po ilgos pauzės jie palankiai linkteli. Ar istorijoje užfiksuotas bent vienas atvejis, kad vyno buvo atsisakyta, nes jis netinkamai sukosi taurėje?

Kai vyną rinkdavau aš, nieiškodavau, kurio skonis iš tiesų būtų geras, o mėgindavau rasti tokį, kuris būtų nei per saldus, nei per „sausas“, kad lengvai galėčiau jį gerti. Pastebėjau, kad mano taiklius pasirinkimus labiau nulemdavo atsitiktinumas, o ne sąmoningas vertinimas, ir kol neapsistodavau ties viena vyno rūšimi, retai rasdavau tokį, kuris man patiktų. Šiaip ar taip visas ritualas yra gryna komedija, nes lengvai apsvaigęs po vienos ar dviejų taurių nebegalite gerai jausti skonio!

Karališkųjų oro pajėgų kapralas turėjo įprotį penktą valandą ryto įeiti į kareivines šaukdamas: „Nagi, kratykit kojas! Kratykit polirolį!“ Vėliau aš sužinojau, kad jei nuolat nepakratote metalo polirolio, alkoholis skardinėje iškyla į paviršių, ir kai

kurie žinovai jį laiko delikatesu. Sunku sugretinti tokius žmones ar denatūruotą spiritą geriančius valkatas su prieš tai mano aprašyta pompastiška ceremonija, tačiau tai paaiškina, kodėl vyno degustatoriai išspjauna bjaurastį po ragavimo. Kai dabar stebiu vyno rinkimosi ritualus, man sunku nuslėpti šypsena. Įdomu, ką jie pagalvotų apie mane, jei su tokiu pat spektakliu išgerčiau butelį vaisių sulčių?

Mus įtikino, jog kuo vynas senesnis, tuo jis kokybiškesnis. Kokia sumani rinkodaros gudrybė! Jei prekybininkai išigyja per daug vyno, vėliau nereikia jo išparduoti už pusę kainos – vyno buteliams leidžiama dulkėti, ir jų kaina didinama. Daug suinteresuotų asmenų mėgino įtikinti mane, jog bėgant laikui vynas tik gerėja, ir aš jais tikėjau. Tuo suabejojau pamatęs įkyrią *Beaujolais Nouveau*¹⁷ vyno reklamą. Teigiama, jog šį vyną būtina išgerti per 24 valandas po supilstymo į butelius, net jei tam prireiktų užsisakyti specialų lėktuvą, nes kitu atveju jį galima tiesiog išpilti į kanalizaciją! Jei man sakoma, kad bėgant laikui koks nors produktas tik gerėja, aš galiu būti pakankamai kvailas ir tuo patikėti. Tačiau jei man teigsite, kad toks pat produktas bėgant laikui prastėja, tai atsakysiu, jog pats esate kvailys. Jūs tyčiojate iš mano protinių gabumų!

Iš tiesų žaviuosi profesionaliais vyno degustatoriais. Jei geriau apie tai pagalvotumėte, tai apie vyną jums tereikia išmanyti vieną – ar jis skanus. Kadangi skonis yra išugdomas dalykas, tai bet koku atveju kiekvienas jį jaučiame skirtingai, tad net ekspertas negali pasakyti, ar vynas jums patiks. Tik pagalvokite, kiek vaizduotės ir išūlumo reikia sugalvoti profesiją, kurioje būtų vartojami tokie terminai kaip „ankstyvasis, rizikingasis, nepretenzingasis, ambicingasis, sunkusis, smagusis“. Iš tiesų taip apibūdinamas butelis, pripildtas priklausomybę sukeliančio ir organizmą džiovinančio nuodo. Vienintelis smagusis aspektas yra tas, kad mes iš tiesų pasiduodame šiai kvailystei.

Kartą vienai moteriai klinikoje pasiūliau atsigerti. Ji atsakė: „Norėčiau puodelio arbatos, bet be pieno, cukraus ir arbatžolių.“ Iš karto nesupratau, tačiau netrukus toptelėjo, jog ji pageidauja karšto vandens. „Taip, – pasakė ji. – Nenoriu, kad gėrime būtų žalingų ingredientų, tačiau vis vien noriu galvoti, jog mėgaujuosi skanios arbatos puodeliu.“ Man tai pasirodė keistoka, tačiau ar tai buvo kvailiau nei sunkus vargas stengiantis dėl alkoholio poveikio išsiugdyti skonį, pavyzdžiui, karčiam alui, o tuomet nuspręsti, kad tokio poveikio nepageidaujame? Tad aludariai skiria daugybę pinigų eksperimentams, gamindami gėrimus, kurių sudėtyje nebūtų alkoholio, tačiau skonis vis vien išliktų bjaurus. Kokie lengvatikiai mes galime būti? Vieno aludario šūkis „Jums nepatiks!“ buvo jo reklaminės kampanijos pagrindas. Lažinuosi, jog kieti vyrukai iš tiesų susidomėjo. Ar girdėjote apie naujausią triuką? Vitaminų turintis gyvas alus! Tai tikrai sveikas būdas gerti nuodą.

Ar jums sunkiai sekasi įkalbėti savo svoriu susirūpinusią žmoną ar draugę paragauti truputį grietinėlės, užpiltos ant braškių? Manote, pavyktų ją įkalbinti išgerti mažą stiklinaitę grietinėlės? Tai lengva! Galite sugundyti ją išgerti net keletą stiklinių ir sumokėti dešimt kartų brangiau už įprastą grietinėlės kainą. Užtenka nupirkti jai butelį populiaraus kreminio likerio. Jei jums patinka saldus vyno ar likerio skonis, tai iš tiesų mėgaujate saldumu, o ne alkoholiu. Prekyba vynu yra šiek tiek išradingesnė už prekybą alumi: priešingybė saldziam alui yra kartus alus, o priešingybė saldziam vynui yra sausas vynas. Kaip vynas gali būti sausas? Esu girdėjęs kaip vyną vadina šelmišku,

¹⁷ Beaujolais nouveau (tariama „božolė nuvo“ – „jaunasis božolė“) – jaunas Gamay vynuogių veislės prancūziškas vynas, gaminamas Božolė regione, Prancūzijoje (*vert. pastaba*).

draugišku, lengvabūdišku ir net mįslingu! Tačiau vienintelė mįslė – kodėl mes esame tokie kvaili ir pasiduodame tokiame akių dūmimui.

Per golfo klube vykstančias prezentacijas gėrimų atneša dažniau nei sugebėčiau juos išgerti. Kartais, manydamas, kad geriu džiną su toniku, iš tiesų gerdavau neskiestą džiną. Efektas beveik toks pat malonus kaip ir amoniako uostymas. Ar dažnai regite, kaip viskio mėgėjai bando nuslopinti jo skonį kokiais nors priedais, tačiau tuo pat metu skundžiasi, jog barmenas neturi jų mėgstamiausios rūšies viskio? Užrištomis akimis šitie „ekspertai“ vargtų mėgindami atskirti viskio skonį nuo šaltos arbatos skonio!

Netrukus pastebėsite, kad artėjate prie knygos pabaigos. Aš daug papasakojau apie piktnaudžiavimą jūsų pasitikėjimu ir paaiškinau, kodėl alkoholio gėrimas neduoda visiškai jokios naudos. Paaiškinau, kodėl visi privalumai, kuriuos regi visuomenė išplautomis smegenimis, iš tiesų yra iliuzijos. Taip pat paaiškinau, kad kiekvienu atveju alkoholio padariniai būna visiškai priešingi nei norėtusi. Turbūt jaučiate, kad aš nepaaiškinau:

KAIP LENGVAI NUSTOTI GERTI?



25. Kaip lengvai nustoti gerti?

Galbūt jums sunku patikėti, kad bet kuriam alkoholikui nustoti gerti gali būti juokingai lengva, ypač tuomet, jei jau išgyvenote vargus, mėgindamas vaduotis valios pastangų metodu. Jei pasiekėte dugną, netekote namų, šeimos, automobilio ir darbo, tai negaliu pažadėti, kad staiga viskas grįš. Tačiau galiu pažadėti, kad galiu padėti akimirksniu atsikratyti to blogio, kuris jus ir nubloškė į dugną. Kai išsivadavau nuo narkotinės priklausomybės, tikėjausi, jog didžiausi privalumai bus fizinė sveikata ir finansinė padėtis, ir nė vienu iš šių aspektų nenusivyliau. Tačiau egzistuoja keletas nelauktų privalumų, kurie buvo net dar didesni už šiuos.

Vienas iš jų – savigarbos sugrįžimas. Kitas – mano laisvė, kad gyvenimo nebevaldė tai, ko aš neapkenčiau. Koks čia hobis, jei juo užsiimdamas jaučiate gėdą ir liūdesį, o kai negalite juo užsiimti, jaučiate netektį ir tokį pat liūdesį? Praleisti pusę savo gyvenimo laukiant septintos valandos vakaro ir atėjus tokiam laikui nubausti save iki sąmonės netekimo? Dar svarbesniu už savigarbą ir laisvę laikau drąsos ir pasitikėjimo savimi sugrįžimą, pojūtį, kad esu stiprus ir sveikas žmogus, kokį mane ir norėjo matyti Motina Gamta. Galiausiai buvo šaunu pasijusti brandžiu žmogumi ir lyg tuo pat metu vėl būčiau jaunas vaikiną. Kai jaučiatės fiziškai ir protiškai silpnas, kurmiarausiai tampa kalnais. Kai jaučiatės stiprus ir iš tiesų kontroliuojate visus savo gabumus, kalnai tampa kurmiarausiais, kuo jie iš tiesų ir yra. Tačiau pats svarbiausias buvo bendras visa ko rezultatas: LAIMĖ! Tai vienintelis narkotikas, kuriuo verta piktnaudžiauti!

Kodėl nustoti gerti turėtų būti sunku? Galų gale juk niekas mūsų neverčia gerti. Jei nusprendžiame, kad daugiau niekada nebenorėsime iš naujo vergauti alkoholiui, kodėl turėtų būti kokių nors sunkumų? Ką galėčiau pasakyti apie siaubingas atpratimo kančias? Kai kuriuos žmonės veikia iliuzija, kad baltoji karštligė – traukuliai ir matomi rožiniai drambliai – atsiranda dėl atpratimo nuo alkoholio. Iš tiesų jų priežastis ir yra alkoholio gėrimas. Negeriantieji nejaučia baltosios karštligės! Tikrasis fizinis atpratimas pastebimas taip nežymiai, kad didžioji dalis geriančiųjų net nesuvokia, jog jie yra priklausomi. Vienintelis skausmas, kurį išgyvena geriantieji mėgindami nebegerti, yra toks, kurį taikliai apibūdina AA:

„Nenugalimas geismas tam, kas tik dar sustiprintų fizinių kančių efektą, neracionalų elgesį ir didėjančią vienišumą.“

Tai vienintelis dalykas, dėl kurio nustoti gerti būna sunku: netektis ir liūdesys, sukeltas geismo, kurio sau neleidžiame patenkinti. Jis tampa nenugalimas tik tuomet, kai jus apgaudinėja iliuzija arba kai tikite, kad dėl nežinia kokio savo fizinės

sandaros defekto neturite kito pasirinkimo, kaip tik nuolatos geisti to, kas jus sunaikins.

Mitas apie siaubingas atpratimo kančias padėjo man suvokti, jog „Lengvas būdas“ būtų vienodai efektyvus gydant alkoholio ir kitų narkotikų priklausomybę. Vedžiau seminarą norintiesiems mesti rūkyti. Įpusėjus vienas dalyvis pasakė, kad jis yra sveikstantis alkoholikas ir buvęs heroino narkomanas, taip pat buvo priklausomas ir nuo kitų medžiagų. Jis negėrė alkoholio keletą metų ir sugebėjo ištrūkti nuo kitų priklausomybių pasitelkdamas savo valią. Tai išgirdę panašiai prisipažino ir daugiau užsiėmimo dalyvių. Dar du sugebėjo atsikratyti heroino priklausomybės vien savo pastangomis. Tai man buvo atradimas.

Visuomenė mane privertė patikėti, kad iš visų priklausomybių sunkiausia atsikratyti heroino, daugiausia dėl siaubingų fizinių atpratimo simptomų. Aš nusistebėjau, kad jie be pagalbos sugebėjo atsikratyti heroino, tačiau nesugebėjo ištrūkti nuo rūkymo. Paprašiau, kad jie apibūdintų siaubingus fizinius atpratimo nuo heroino simptomus. Turiu pabrėžti, jog tai buvo grupė labai protingų žmonių, kuriems iki tol nebuvo jokių sunkumų savo požiūrį reikšti aiškiai ir tiksliai. Tačiau mėgindami apibūdinti tuos siaubingus simptomus, jie sugebėjo tik neaiškiai tuščiažodžiauti. Išgirdau lygiai tokius pat menkus pasiteisinimus, kuriuos jau tūkstančius kartų buvau girdėjęs iš rūkančiųjų:

„Tai buvo siaubinga, naktimis aš negalėjau miegoti, o dienomis susikaupti.“

Aš: „Tačiau juk tai ne fiziniai simptomai, be to, kas tokio siaubingo, kai negalite miegoti ar susikaupti? Kiekvienas žmogus retkarčiais gyvenime tai patiria.“

„Mane mušė šaltas prakaitas.“

Aš: „Sutinku, tai jau fizinis simptomas, tačiau juk jis neskausmingas. Sportininkai prakaituoja per kiekvieną savo pasirodymą. Tai visiškai natūrali funkcija, kuri skirta jūsų kūno vėsinimui.“

Ar tai būtų atpratimas nuo heroino, nikotino ar alkoholio, dažniausiai išgirsdavau štai ką: „Tai panašu į gripą.“ Vien apie tai galėčiau parašyti visą knygą. Nutinka taip, jog kalėjime sėdintys ir negalintys gauti heroino narkomanai pradeda jausti atpratimo kančias tik tuomet, kai paleidžiami ir grįžta į seną aplinką. Aplinka kelia asociacijas, susijusias su heroino vartojimu, o jos savo ruožtu sukelia vadinamąjį fizinį atpratimą.

Taip pat esu girdėjęs, kad heroino narkomanas, mėgindamas be jokios pagalbos nustoti jį vartoti, gali net mirti. Vienas gydytojas, kuris Didžiojoje Britanijoje laikomas geriausiu nikotino priklausomybės ekspertu, per nacionalinę televiziją iš tiesų pasakė, kad kai kurie užkietėję rūkaliai, norėdami mesti rūkyti, visą likusį gyvenimą turėtų vartoti nikotino pakaitalus. Jis nesugebėjo paaiškinti, kaip tūkstančiai rūkalių sugebėjo nustoti rūkyti akimirksniu, neišgyvendami jokių atpratimo simptomų, nei fizinių, nei protinių. Kalbu apie tuos žmones, kurie nustojo rūkyti padedami „Lengvo būdo“, tarp jų ir aš bei daugybė kitų be paliovos rūkiusių žmonių.

Neabejoju, kad gerai pasistengę rastumėte pavyzdžių, galinčių įrodyti, jog chroniškai alkoholikai kenčia rimtus fizinio atpratimo simptomus. Aš esu visiškai įsitikinęs, kad priklausomi žmonės susilaikymo metu nekenčia jokio fizinio atpratimo

skausmo ir kad iš tiesų jo baimė sukelia tik nereikalingą sumaištį. Akimirksniui įsivaizduokime, jog kenčiate nuo ko nors panašaus į gripą. Praktiškai visi mes kartais sergame gripu. Na taip, galbūt keletą dienų mes jaučiamės taip, lyg mirtume. Tačiau ar tai tikrai tokia tragedija? Tai nėra malonu, bet dauguma mūsų pajėgia su tuo susitaikyti ir labai nenusiminti. Fizinis skausmas, kurį išgyventume likdami alkoholikais, yra tūkstantį kartų stipresnis nei gripo priepuolis. Įsivaizduokite, kad žmogui, kuris yra priklausomas, sakote: „Jei septynias dienas sirgsi gripu, visiškai pasveiksi nuo savo priklausomybės.“ Pasaulyje nėra nė vieno žmogaus, kuris pripažintų, kad turi priklausomybę, ir praleistų tokią galimybę.

Tad kodėl tikime, jog patirsime siaubingą fizinį skausmą, kai mėginsime nebegerti? Iš dalies dėl to, jog mums išplovė smegenis, kad tuo patikėtume. Iš dalies dėl to, jog mes bet kokias savo gyvenimo nesėkmes suverčiame faktui, kad nustojome gerti, net jei tai būtų visiškai atsitiktinumas. Tačiau labiausiai dėl to, kad *protinė* kančia būna labai rimta, kai naudojamės kokia nors „valios pastangų metodo“ variacija. Tačiau kaip protinė kančia gali sukelti fizinį skausmą? Bent jau artimiausiu metu ji to nedaro. Tačiau nenuvertinkime vargų, užklumpančių dėl protinių kančių. Aš puldavau į paniką ir drebėdavau vien nuo minties, kad man baigiasi cigaretės. Pateiksiu dar vieną pavyzdį: jei mane persekiotų tigras, galbūt nepatirčiau tikro fizinio skausmo, kol jis manęs nepagautų, tačiau mano protinės kančios išprovokuotų keletą gana galingų fizinių simptomų.

Nevalia nekreipti dėmesio į tai, jog niežulys, kurio negalima pasikasyti, gali privesti iki beprotybės. Svajojimas apie gėrimą kiekvieną dieną, kiekvieną valandą, kai vienintelis asmuo, neleidžiantis patenkinti šio troškimo, esate jūs pats, taip pat veda į beprotybę. Niekas nesuabejotų faktu, kad rimta ir besitęsianti protinė įtampa išsekina žmogų ir padaro jį pažeidžiamesnį fiziniams negalavimams. Kokių dar įrodymų gali prireikti be sąvokos „psichinė trauma“?

Daužiau galvą į sieną ir rėkiau ant žmonos ir vaikų, kad kas nors galų gale pasakytų: „Negaliu žiūrėti, kaip tu kankiniesi. Jei dabar tavo gyvenimas toks apgailėtinas, tai geriau nė nemėgintum mesti!“ Koks puikus žingsnis išsaugoti savo orumą! Aš nepasidaviau. Tik norėjau, kad mano šeima vėl būtų laiminga. Galėjau net apkaltinti šeimą, kad tik ji kalta dėl mano priklausomybės. Kiek kartų po nesėkmingo mėginimo girdėjote rūkalius sakant: „Aš buvau toks irzlus! Atrodė, jog nesažiningai elgiuosi su savo šeima, draugais ir kolegomis. Todėl vėl pradėjau rūkyti“?

Priklausantieji dažnai griebiasi tokios taktikos, net vaidybos, kad jaučia fizinį skausmą. Tačiau ar aš pats suvokiau, kad nėra jokio fizinio skausmo, kad paprasčiausiai mėginau apgauti save ir savo šeimą? Nežinau. Tik suprantu, jog dabar negaliu prisiminti jokių detalių apie tai, kurią vietą ir kaip stipriai man skaudėjo. Tačiau jei užsigaunate alkūnę ar plaktuku nusimušate nykštį, niekada neužmiršite šių pojūčių. Pamenu, kad jaučiau didelę gėdą, ir galbūt dėl to galima numanyti, kad jokio fizinio skausmo nebuvo: giliai širdyje suvokiau, kad apsimetinėjau. Tačiau tuo metu man visai nerūpėjo elgesio motyvų analizė. Kai ir vėl nepavyko, savigarba krito iki žemiausios ribos. Nenorėjau jos prarasti galutinai. Man terūpėjo kaip nors užbaigti kančias ir išsaugoti bent kiek savo reputacijos.

Ar prisimindamas tuos įvykius vis dar jaučiu gėdą? Daug metų negalėjau sau to atleisti. Laikau save iš esmės sąžiningu ir užjaučiančiu žmogumi. Tad kokių baisių prikrečiau savo šeimai. Jie žinojo, kad narkotikas mane žudo ir griauja mano gyvenimą. Jiems taip pat buvo akivaizdu, kad iš jo negaunu visiškai jokios naudos. Jie

būdavo tokie laimingi, kai sugebėdavau susilaikyti nerūkęs. Galiu tik įsivaizduoti, kaip jie jautėsi, kai ne tik vėl papuoliau į spąstus, bet dar ir apkaltinau juos dėl to.

Dabar suprantu, kad neturėjau daugiau priežasčių gėdytis negu žmogus, išgyvenantis psichinę traumą, ar kas kitas, kieno gyvenimas sugriuvo dėl vienintelio nusikaltimo – nelaimės, kad papuolė į alkoholio spąstus. Kaip rašiau knygos pradžioje, tikrasis kaltininkas – neišmanymas. Tačiau mano asmeninė patirtis rodo, kaip žemai gali pulti kitais atvejais sąžiningas ir užjaučiantis žmogus, kai jo gyvenimą valdo narkotikas. Tai buvo košmariškas pasaulis, kupinas baimės, panikos ir liūdesio, ir aš taip džiaugiuosi, jog iš jo ištrūkau.

Kalbant apie košmarus ir fizines atpratimo kančias, derėtų paminėti, kad sėkmingai atsikratę narkotiko žmonės kartais sapnuoja, kad jį vartoja vėl. Net atradęs „Lengvą būdą“ aš sapnavau, kad vėl rūkau. Dar prieš užgesindamas savo paskutinę cigaretę žinojau, kad daugiau neberūkysiu niekada. Tačiau šis sapnas kėlė man nerimo. Ar jis reiškė, jog sąmoningai vis dar noriu rūkyti? Parašęs naujesnį „Lengvo būdo“ knygos variantą, iš tiesų mėginau vėl tapti priklausomas nuo cigarečių. Prieš jums nusprendžiant, kad tai akivaizdžiai patvirtina, jog vis dar norėjau rūkyti, leiskite paaiškinti, kodėl taip elgiausi.

Klinikose, kuriose gydoma nuo rūkymo, per grupinius užsiėmimus įspėju savo klientus, kad keletą dienų jie gali jaustis šiek tiek sutrikę, tačiau nejaus jokių rimtų fizinio atpratimo simptomų. Dauguma klientų patvirtina, kad tai tiesa. Kai kurie teigia, kad iš viso nejautė jokių atpratimo simptomų. Tačiau kartais pasitaiko atvejų, kai žmonės teigia, kad kentėjo didžiulį fizinį skausmą. Tačiau norėdamas, kad apie tai papasakotų smulkiau, išgirstu tik „aš negalėjau užmigti“ ar panašius atsakymus, kuriuos jau aprašiau prieš tai. Bet vis vien pradėjau abejoti savo požiūriu. Ar aš iš tiesų nepatiria jokių atpratimo simptomų, ar tik buvau tokios pakilios nuotaikos, kad pagaliau esu laisvas, jog jų net nepastebėjau, kaip regbio žaidėjas nepastebi žaizdų ir nubrozdinimų, kol būna įsijautęs į žaidimą?

Prieš užbaigdamas knygą norėjau vėl tapti priklausomas, kad vėl galėčiau nustoti rūkyti ir tuomet objektyviai įvertinti atpratimo simptomų rimtumą bei jų egzistavimą arba neegzistavimą. Eksperimentas mane sukrėtė. Ne dėl to, kad būtų labai kvaile sąmoningai įklimpti vėl ir tuomet pastebėti, kad liautis nebepavyksta. Iš tiesų viskas buvo atvirkščiai. Teigiau, jog apie rūkymą išmanau daugiau nei kas kitas šioje planetoje ir kad vos vienas dūmas jus vėl pavergtų. Tačiau man nebepavyko vėl igyti priklausomybės! Aš galėjau rūkyti, iš tiesų per mėnesį pasiekiau tiek, kad surūkydavau po dvidešimt cigarečių per dieną. Tačiau man reikėjo verstis save taip elgtis. Tai buvo panašu į pirmosios cigaretės rūkymą ar pirmojo alaus bokalo gėrimą. Net po mėnesio nejaučiau poreikio ar troškimo rūkyti. Tuomet viską suvokiau. Aš niekada nebegalėčiau vėl tapti priklausomas, net jei mėginčiau iki savo gyvenimo pabaigos, nes iš tiesų priklausomybę sukelia ne pats narkotikas, o iliuzija, kad iš jo gaunate malonumą ar ramstį. Tai būdinga visiems sukčiavimo triukams – kai kartą jį perprantate, nebepavyksta iš naujo juo įtikėti.

Eksperimentas man padėjo kai ką įrodyti. Kai suvokiau, kad niekada nebepavyks tapti priklausomam, nustojau save kankinti. Galiu patvirtinti, kad neišgyvenau jokių fizinių ar psichinių atpratimo kančių. Jei narkomanai, nustoję vartoti narkotiką, jaučia fizinį skausmą, tai jis tėra tiesioginis išgyvenamų protinių kančių rezultatas. Laimė, naudojantis „Lengvu būdu“ tiek protinės kančios, tiek dėl jų atsirandantys bet kokie fizinio atpratimo skausmai pašalinami dar prieš jums išgeriant savo paskutinę taurę.

Aš ir dabar kartais sapnuoju, kad rūkau ar geriu. Tačiau mano eksperimentas įrodė, kad tokie sapnai nereiškia, jog slapta geidžiu rūkyti ar gerti. Faktas, jog tokie sapnai man kelia siaubą, yra dar vienas to įrodymas. Nubudus dar prireikia kelių akimirkų, kad galėčiau suvokti, jog tai tebuvo sapnas. Niekada į tai nereaguoju nusivildamas, kad daugiau neberūkau ar nebegeriu. Priešingai, man labai palengvėja supratęs, kad tai tebuvo sapnas ir kad esu laisvas nuo košmariškos narkotinės priklausomybės.

Trečias dalykas, kurį įrodė mano eksperimentas, – problemos sprendimas yra grynai protinis. Esame priklausomi vien tik dėl kančių, kai protu geidžiame iliuzinio malonumo ir/ar ramsčio. Tačiau turiu jus perspėti. Kai kurie žmonės galvoja, kad „Lengvas būdas“ yra tikras stebuklas: eksperimentas įrodo, kad net jei kartais vėl išgerčiau, negalėčiau vėl tapti priklausomas. Iš tiesų jis įrodo priešingai. Nebegalėjau tapti priklausomas dėl tos priežasties, kad nejaučiau troškimo rūkyti. Jei nejaučiate troškimo gerti, tai nenorėsite gerti ir retkarčiais. Jei retkarčiais troškate išgerti, vadinasi, ir vėl įklimpote.

Kas nulemia, kad ir toliau geidžiate narkotiko? Nejau tai galima paaiškinti neįtikėtinais galingu priklausomybę sukeliančio narkotiko veikimu? Ne, tai nulemia nežinojimas: įsitikinimas, kad daroma tikra auka, kad be alkoholio bendravimas su žmonėmis daugiau nebeteiks malonumo, kad be jo nesugebėsime įveikti streso, įsitikinimas, kad niekada iki galo neišsilaisvinsime.

Kartą tapęs alkoholiku juo būsi visada. Tai dar vienas nepagrįstas banalus pasakymas, gąsdinantis, kad niekada neišsilaisvinsime. Paskutiniame AA susitikime mačiau žmogų, kuris jau daugiau nei 20 metų būdamas „sausas“ keletą kartų pakartojo: „Vos vienas taurelė ir vėl būčiau girtuoklis!“ Buvo neįmanoma nesižavėti jo ryžtingumu. Ir tuo pat metu man jo buvo labai gaila, kad šitokį ilgą laiką jis jautėsi toks pažeidžiamas. Naudodamiesi „Lengvu būdu“ jūs jausitės dar saugiau nei bet kuris kitas, niekada gyvenime negėręs alkoholio. Kartą supratęs, kaip veikia šis piktnaudžiavimo jūsų pasitikėjimu triukas, daugiau ant jo nebeužkibsite. Tačiau žmogus, kuris jo nesupranta, visuomet yra pažeidžiamas.

Geriantieji žvelgia į alkoholį lyg į virvės traukimo rungį. Vienoje pusėje yra baimė: jis griauja mano sveikatą ir finansinę gerovę. Kitoje pusėje: tai mano ramstis ir malonumas. O iš tiesų baimė yra abiejose pusėse. Alkoholyje nėra jokio tikro malonumo ar ramsčio. Problema štai kokia: aš negaliu mėgautis gyvenimu ir net negaliu jo pakęsti *be* alkoholio. Abiejose pusėse baimę sukelia alkoholis: negeriantys žmonės nejaučia nei vienokios, nei kitokios baimės dėl alkoholio. Ir jūsų nekamavo tokios baimės, kol neišgėrėte savo pirmojo alkoholinio gėrimo.

Daug žmonių tiki, jog nebegerti alkoholio yra taip pat sunku, kaip įkopti į Everestą. Nepasiruošus greičiausiai taip ir būtų. Aš galiu tik įsivaizduoti, kokią pakylėjimą jautė Tenzingas Norgajus ir Edmundas Hilaris¹⁸, kai pasiekė viršūnę, tačiau netikiu, kad jis buvo bent kiek didesnis nei stiprus palengvėjimo ir pasitenkinimo jausmas, kurį pajutau supratęs, kad visiems laikams išsivadavau iš narkotinės priklausomybės vergijos. Galbūt jaučiate, kad tam jūs dar turite gerai pasiruošti. Turiu jus nudžiuginti. Jūs ne tik pasiruošėte, bet jau beveik ir įkopėte. Iš tiesų iki viršūnės jums liko vos 100 metrų.

¹⁸ 1953 metų gegužės 29-ąją dieną Tenzingas Norgajus (1914–1986) ir Edmundas Hilaris (1919–2008) pirmieji įkopė į Everestą – aukščiausią pasaulio viršukalnę (8850 metrų virš jūros lygio) (*vert. pastaba*).

Prieš duodamas jums galutinius nurodymus... Oi! Juk sakiau, kad jų bus tik septyni. Nenorėjau jūsų apgauti, tačiau tai buvo instrukcijos, kurios turėjo jums padėti suprasti „Lengvą būdą“ ir suteikti maksimalią naudą, kol skaitėte knygą. Paskutiniai nurodymai atskleis, kaip be vargo nustoti gerti. Patikėkite manim, nekenčiu duoti nurodymų. Esu toks tipas, kuris beveik negali neignoruoti tokių išpėjimų, kaip „ATSARGIAI! DAŽYTA!“ ar „NEVAIKŠČIOKITE PER PIEVELĘ“, tad baiminuosi, kad ir jūs galite taip reaguoti į mano nurodymus.

Man patarė, kad nurodymai būtų kur kas priimtinesni, jei juos pavadinčiau patarimais. Tačiau tai nulemtų nesėkmę. Grįžkime prie labirinto analogijos. Įsivaizduokite, yra šešiolika kryžkelių ir kiekvienoje jų turite pasirinkti vieną iš dviejų – eiti į kairę arba į dešinę atšaką. Kad pavyktų ištrūkti iš labirinto, kiekvieną kartą turite pasirinkti teisingai. Kiekvienu bandymu jūsų galimybė ištrūkti iš labirinto yra mažesnė nei 1:30000. Tačiau jei turėtumėte tikslų labirinto žemėlapi, kuriame būtų nurodyta teisinga kiekvienos sankryžos kryptis, ir būtumėte dėmesingas bei atsargus, tai sėkmė būtų garantuota.

Supraskite mane teisingai. Aš nepadarau taip, kad pasveikti nuo alkoholizmo būtų lengva:

PASVEIKTI NUO ALKOHOLIZMO YRA LENGVA

Dabar įsivaizduokite, kad žemėlapyje prie kiekvienos kelių sankirtos nurodyta klaidinga kryptis. Jei tikėtumėte žemėlapiu ir vadovautumėtės patarimais, iš labirinto neištrūktumėte niekada. Kaip jaustumėtės, jei priejės pirmą sankryžą pamatytumėte užrašą:

IŠ ŠIO LABIRINTO IŠTRŪKTI NEĮMANOMA, TAČIAU IR JAME GYVENTI GALIMA GANA PATENKINAMAI!

Tai vadinamųjų ekspertų patarimas, dėl kurio tampa taip sunku ar net neįmanoma ištrūkti iš alkoholio spąstų. Kai kurie žmonės „Lengvą būdą“ laiko rinkiniu naudingų patarimų, kurie galėtų padėti nustoti gerti. Taip nėra. „Lengvas būdas“ yra tikslus labirinto žemėlapis. Jei juo vadovausitės, tai tikrai išsilaisvinsite. Padarykite nors vieną klaidingą posūkį, ir liksite įkalintas labirinte.

Galbūt manote, kad kai kurie nurodymai yra tokie akivaizdūs, jog buvo neverta jų minėti. Pasitelkime pavyzdį. Vienas iš labai svarbių nurodymų:

„Žinodamas, jog nusprendėte teisingai, daugiau NIEKADA tuo neabejokite.“

Tai gana akivaizdu. Turbūt dažnai girdite, kai mėginantis nebegerti žmogus pasako ką nors panašaus į: „Dėl butelio šalto alaus galėčiau nužudyti žmogų!“ Kokia prasmė pirmą dieną pasižadėti daugiau niekada nebeprisiliesti prie alkoholio, ir tuo pačiu visą likusį gyvenimą norėti to, ko tikėtės ir meldžiate niekada negauti? Net jei tikite, kad gerdamas jaučiate tikrą malonumą, tai būtų kvailas dalykas; o kai alkoholis visiškai sugriovė jūsų gyvenimą, tai būtų gryna beprotystė. Tad kodėl taip elgiamės? Todėl, kad mums įskiepijo keletą galimų reakcijų, mėginant nustoti gerti. Viena jų – tikėti, kad neturite kito pasirinkimo, kaip tik kartais svajoti apie butelį šalto alaus. Bet jūs turite pasirinkimą. Ir jei toliau geisite šalto alaus ar kokio kitokio alkoholinio gėrimo, jūs pats sau plausite smegenis. Tad niekuo netikėkite be įrodymo. Jei

ignoruojate nurodymus, tai rizikuojate tik jūs pats. Norėčiau, kad prieš juos perskaitydamas dar pasitikrintumėte:

1. Ar aiškiai suvokiate, kad alkoholio gėrimas neturi jokių privalumų? Nenoriu pasakyti, jog trūkumai nusveria privalumus. Turiu omenyje, ar suprantate, kad iš to nėra visiškai jokios naudos?
2. Ar aiškiai suvokiate, kodėl mažinti dozę – ne išeitis, kodėl privalo būti „viskas arba nieko“?
3. Ar aiškiai suvokiate, jog alkoholio sandaroje nėra jokio įgimto trūkumo, nei fizinio, nei protinio: kiekvienas, geriantis alkoholį, yra tik dar viena musė, papuolusi į saracėniją, kad alkoholis yra tik auka, pasiekusi chroniškos ligos stadiją?

Jei bent į vieną klausimą atsakėte „Ne“, tai reikia dar kartą perskaityti atitinkamus knygos skyrius. Jei ir tuomet turite rimtų abejonių, dar kartą perskaitykite visą knygą. Jei jūsų abejonės menkos ir trokštate nustoti gerti taip greitai kaip tik įmanoma, tai kiti du skyriai išsklaidys tas abejones, tačiau nemėginkite nustoti gerti, kol jų neperskaitysite.

Viską rašau tik su vienu tikslu – tam, kad:

TINKAMAI NUSITEIKTUMĖTE!

Valios pastangų metodas pasižymi tuo, kad pasižadate daugiau niekada nebegerti ir tada praleidžiate neapibrėžtą nevilties ir vargų periodą, mėgindamas atsisipirti geismui ir tikėdamas, jog vieną dieną nubusite jausdamasis:

EUREKA! AŠ LAISVAS!

„Lengvas būdas“ yra visiškai priešingas. Jo užduotis – pašalinti šizofreniją ir smegenų plovimo padarinius dar prieš jums išgeriant paskutinę taure, kad žinotumėte, jog nieko neprarandate. Priešingai, jūs žinote, kad įgijote kai ką nuostabaus. Jei pradėtumėte apimtas pražūtis ir nusiminimo jausmo, tai prilygtų tam, kad jus palydėčiau iki išėjimo iš labirinto, tačiau užuot išėję į laisvę ir šviesą, jūs žygiuotumėte atgal į labirintą. Jei baiminatės nesėkmės arba negalite patikėti, kad nustoti gerti yra taip lengva, tai nusiraminkite. Kai futbolo žaidėjai pasirodo aikštėje žaisti taurės finalo varžybų, jie labai nervinasi. Tačiau tai vis vien pati džiugiausia jų gyvenimo akimirka. Jūs ketinate pasiekti kai ką džiugaus ir turite didžiulį pranašumą prieš tuos futbolininkus: laikykitės nurodymų ir

JŪS NEPRALAIMĖSITE!

Jei nesate tinkamai nusiteikęs, nes į vieną ar daugiau klausimų atsakėte „Ne“, pirmiau išsklaidykite abejones: žinokite, kad bet kada galite kreiptis į „Lengvo būdo“ kliniką. Tačiau tegu jūsų nesuklupdo klatingiausia spąstų dalis:

TINKAMO LAIKO PASIRINKIMAS

Sunkiausiai pastebima spąstų dalis yra ta, kad paprastai prireikia daugelio metų, kol suvokiate, jog į juos patekote. Dauguma geriančiųjų gyveno ir mirė taip ir nesužinoję, kad buvo patikėję pačiu apgaulingiausiu triuku istorijoje. Tačiau pati klastingiausia spąstų dalis yra štai kokia. Kad ir kaip giliai jau būtumėte nuslydęs į saracėniją, jums bus trukdoma išvysti tikrąją padėtį. Jus mėgins apkvailinti ir priversti tikėti, kad padėtį kontroliuojate: kad galėsite pradėti ir sustoti vos panorėjęs. Spąstai mėgins apgaudinėti tol, kol visiškai jus sunaikins, kaip jau apgavo ir sunaikinto milijonus kitų aukų.

Aš jau aprašiau, kaip galvoje vyksta virvės traukimo varžybos, kai abi pusės valdo baimę. Baimė, kad alkoholis mus sunaikins, – tai ateities baimė. Galbūt to niekada nenutiks. Tačiau baimė dėl gyvenimo be alkoholio kyla tą pačią akimirką, kai mėginate liautis gerti. Tad paprastai norisi atidėti tą baisią dieną.

Ir jei norėsite, visuomet rasite pasiteisinimų tai padaryti. Juk visada artėja vestuvės, Kalėdos ar kuris nors kitas įvykis? Jūsų gyvenime visuomet bus šiek tiek įtampos, kai jausite, jog pirmiau reikėtų atsikratyti jos. Prašau, nepakliūkite į spąstus. Ar ne taip jūs elgiatės nuo tada, kai pirmą kartą suvokėte, jog turite problemą? Kol esate priklausomas nuo alkoholio, nuo įtampos neišsilaisvinsite niekuomet. Aiškiai tą suvokite. Jums nereikia baimintis, neteks išgyventi pereinamojo kančių periodo. Jūs galėsite iš karto mėgautis bendravimu su žmonėmis ir įveikti stresą. Tarkime, kad jūs sergate kita liga, pavyzdžiui, plaučių vėžiu, ir sužinote apie akimirksniu veikiančią vaistą: vaistą, kuris yra nebrangus ir nesukelia jokie skausmo! Ar dveiotumėte? Nevyksta nieko bloga. Didžiąją gyvenimo dalį praleidote taip pat, kaip ta pagrindinė filmo „*Liūdna šlovė*“ veikėja. Šiandien gavote nuostabią galimybę: galite apsispręsti, ar ketinsite praleisti likusį gyvenimą valdomas to siaubingo narkotiko, ar BŪSITE LAISVAS!

Prieš imantis paskutinio pasiruošimo, man reikia išvalyti savo sąžinę. Visa narkotinė priklausomybė yra nepastebimas sukčiavimo triukas, paremtas tokiomis apgavystėmis:

1. Masiniu smegenų plovimu dėl iliuzinės narkotiko teikiamos naudos. Narkotiko aukos netyčia pačios toliau plauna smegenis, paprasčiausiai norėdamos pateisinti savo kvailumą, o sąmoningai toliau plauna smegenis milžiniškos reklaminės kampanijos, užsakytos suinteresuotų asmenų, siekiančių pelno.

2. Pirmos nemokamos dozės strategija, kol auka užkimba.

Deja, šį masinį smegenų plovimą pakreipti kita linkme galiu tik jums įrodydamas, kad jis pagrįstas melu. Akivaizdu, jog negaliu griebtis melagingos taktikos, kad padėčiau jums išsilaisvinti. Tad kodėl man reikia išvalyti savo sąžinę? Mano knyga apie rūkymą vadinasi „*Lengvas būdas mesti rūkyti*“. Kodėl šios nepavadinau „*Lengvas būdas mesti gerti*“? Nes tarp rūkymo ir gėrimo yra reikšmingų skirtumų. Visi rūkaliai suvokia, kad traukti mirtinus dūmus į savo plaučius yra nenatūralu. Nors užkietėję rūkaliai pavydi visiems kitiems rūkaliams, net ir retai rūkantys žmonės norėtų būti visiškai laisvi. Visi tėvai nekenčia minties, kad jų vaikai galėtų rūkyti: tai reiškia, jog visi rūkaliai svajoja, kad geriau jau patys niekada nebūtų papuolę į spąstus.

Tačiau pats gėrimo veiksmas ne tik natūralus, bet ir būtinas išlikimui. Alkoholio gėrimas yra ir nenatūralus, ir žalingas. Tačiau mums išplovė smegenis, kad tikėtume atvirkščiai. Dėl to retkarčiais geriantys žmonės nejaučia tokio troškimo visiškai

išsilaisvinti, kokį jaučia retkarčiais rūkantys žmonės. Jie tiki, kad gali save kontroliuoti, taigi kodėl atsižadėti to, ką laiko tikru malonumu? Užkietėję alkoholikai mielai norėtų gerti saikingai, tačiau iš savo karčios patirties žino, kad tėra variantas „viskas arba nieko“. O tarp jų yra milijonai kitų geriančiųjų, kurie suvokia, kad turi problemą, tačiau negali susitaikyti su mintimi, kad tektų gyventi be alkoholio, todėl jie taip pat mielai norėtų saikingai gerti alkoholį.

Jei esate vienas iš tokių geriančiųjų, tai tyčia klaidingai parinktas knygos pavadinimas jus privertė patikėti, kad egzistuoja lengvas būdas būti tuo, ką AA vadina „normaliai“ geriančiais žmonėmis. Aš dėl to neatsiprašėsiu. Mano vienintelis tikslas – apsaugoti jus nuo tolesnių vargų vien tam, kad prietumėte neišvengiamą išvadą, jog gali būti „viskas arba nieko“. Taip pat leiskite paaiškinti, kad knygos pavadinimas yra teisingas. Lengvas būdas suvaldyti alkoholį egzistuoja. Vienintelis būdas jį valdyti:

BŪTI VISIŠKAI LAISVAM

Jei vis dar nesuprantate, kodėl galimas variantas tik vienas – „viskas arba nieko“, tai praleidote vieną ar daugiau svarbių minčių. Ar sėstumėte į lėktuvą, jei žinotumėte, kad pilotas yra įsitikinęs, jog pakeičiant prietaisų parametrus galima išsisukti iš kritinės padėties? Jei jūsų akyse „vos viena taurelė“ atrodo kažkoks ramstis ar malonumas, tai galite rinktis vieną iš dviejų: varganą gyvenimą geriant alkoholį arba varganą gyvenimą negeriant alkoholio ir išgyvenant netekties jausmą. Ne patys geriausi variantai, ar ne? Laimė, yra dar vienas: išvysti alkoholio gėrimą tikrojoje šviesoje ir likusį gyvenimą džiūgauti dėl to, kad išsivadavote iš baimės kupino kalėjimo. Jei vis dar abejosite perskaitęs apie paskutinį pasiruošimą, nemėginkite liautis: geriau dar kartą perskaitykite knygą, kol pagaliau viskas bus aišku. Daugiau nebeatidėliokime savo išsivadavimo. Jei su atsikratėte visų abejonių, galime imtis

NURODYMŲ, KURIE PADĖS LENGVAI NUSTOTI GERTI



26. Nurodymai, kurie padės lengvai nustoti gerti

DĖMESIO!

Jei neperskaitėte visos knygos ir vadovaudamasis šiais nurodymais mėginsite nustoti gerti, tai prilygs nepriekaištingam šuoliui į baseiną, kuriame nėra vandens.

Jei jaučiate poreikį priešpaskutinei taurei, išgerkite ją dabar, tačiau kai skaitysite nurodymus, būtinai būkite blaivus. Čia pateikiami detalūs nurodymai. Sutrumpintas variantas pateikiamas priede B.

1. Negalvokite „Turiu daugiau niekada nebegerti!“ Tai sukeltų netekties jausmą. Verčiau pradėkite su jausmu: „Argi ne nuostabu! PRAŽŪTIS daugiau nebevaldys mano gyvenimo!“
2. Žinodamas, kad nusprendėte teisingai, NIEKADA neabejokite dėl savo apsisprendimo. Tai vienas esminių „Lengvo būdo“ ir valios pastangų metodo skirtumų. Sunkumų atsiranda ne dėl fizinių atpratimo kančių, o dėl protinio įgeidžio gerti ir dėl abejonių, ar jūsų sprendimas teisingas. Kartais apsisprendžiant būna sunku įvertinti privalumus ir trūkumus. Tačiau PRAŽŪTIES gėrimas neturi jokių privalumų! Jei pradėsite svarstyti, ar teisingai apsisprendėte, tai atsiras noras gerti. Jei neišgersite, jus užklups netekties ir liūdesio jausmas, o jei išgersite, jausitės tik dar blogiau. Jei pradėsite abejoti dėl savo sprendimo, tai bet koku atveju pralošite.
3. Nemėginkite – kartoju: nemėginkite negalvoti apie tai, kad daugiau nebegeriate alkoholio. Leiskite paaiškinti tokių pastangų beprasmiškumą. Prašyčiau, jog negalvotumėte apie milžinišką rožinį dramblių. Apie ką pradėjote galvoti? Neįmanoma sąmoningai apie kažką negalvoti. Tai lyg nerimas, kad naktį negalite užmigti: kuo daugiau nerimausite, tuo bus garantuočiau, kad neužmigsite. Bet koku atveju nėra reikalo apie tai negalvoti. Nevyksta nieko blogo. Priešingai, vyksta kai kas nuostabaus. Svarbu, ką konkrečiai jūs galvojate. Jei galvojate: „Mielai išgerčiau“ arba: „Kada aš būsiu laisvas?“, tapsite labai nelaimingas. Jei galvojate: „EUREKA! PAGALIAU AŠ LAISVAS!“, jums patiks apie tai galvoti ir kuo daugiau apie tai mąstysite, tuo laimingesnis būsite.
4. Suvokite, jog keletą dienų jūsų kūne gyvens maža pabaisa, kuri reikalaus maisto. Šis pojūtis gali pasireikšti kaip tuštuma ir nesaugumas arba tiesiog užklups jausmas „Aš noriu išgerti“. Bet koku atveju nereikia dėl to nerimauti. Atminkite, kad tai jausdavote nuo pat tos akimirkos, kai papuolėte į spąstus, ir šis jausmas toks menkas,

kad didžiąją laiko dalį nesuprantate, jog jis egzistuoja. Tačiau dabar jau turėsite suprasti, kad maža pabaisa egzistuoja ir kad netrukus ji mirs.

Galvokite štai kaip: įsivaizduokite, kad maža pabaisa yra tarsi velniūkštis, sėdintis ant jūsų pečių ir maskatuojantis kojomis palei jūsų gerklę bei reikalaujantis, kad niekada nepritrūktų alkoholio. Tai jis priklausomas nuo alkoholio, o ne jūs. Kai tai suvoksite, jis nebegalės jūsų valdyti. Situacija apsivertė – dabar jūs jį kontroliuosite. Ketinate jį numarinti nebeduodamas alkoholio ir mėgautis jo mirties agonija.

5. Nesijaudinkite, jei kartais užmiršite, kad nustojote gerti. Tai sakydamas neturiu omenyje, jog retkarčiais galite sriūbteleiti. Jausmas „Aš noriu gerti“ gali kilti dėl pabaisos mirties agonijos arba paprasčiausiai dėl to, jog užmiršote, kad nebegeriate. Nemaišykite to su abejonėmis dėl priimto sprendimo teisingumo. Situacija lyg išigijus naują automobilį – posūkių rankenėlė būtinai turi būti ten, kur senajame automobilyje buvo garso signalas: esu įsitikinęs, automobilių gamintojai taip elgiasi tyčia. Keletą dienų norėdamas parodyti posūkį jūs junginėsite garso signalą. Kiekvienas jus matantis vairuotojas mąstys: „Ko jis čia pypsi? Šitas idiotas suka į dešinę ir net nerodo posūkio signalo!“ Didžiuojusi tuo, kad kelyje niekuomet neprarandu šaltakraujiškumo. Tik vieną kartą nervingai spaudžiau garso signalą, kai kitas vairuotojas užlindo prieš pat mano automobilį. Tačiau nepasigirdo jokio garso, o mane apakino ant priekinio stiklo užtiškęs plovimo skystis. Nenuitiko nieko bloga, tačiau dabar kiekvieną kartą, kai kas nors užlenda priešais mane, turiu taikstyti su Džoisės žodžiais: „Apliek jį, Allenai.“ Mėginu paaiškinti, kad reikia laiko, kol prisitaikote, tačiau nėra dėl ko nerimauti. Aš nenorėjau nieko aplieti, o tik signalizuoti. Galbūt ir jus užklups tuštumos jausmas ar noras išgerti, ypač artimiausiomis dienomis. Jei (kai) tai nutiks, tuoj pat apverskite situaciją. Paprasčiausiai priminkite sau: „Tai pabaisos mirties agonija. Geriantys žmonės dėl to kenčia visą gyvenimą. Ar ne nuostabu: AŠ LAISVAS!“ Tokiu būdu menki nemalonūs pojūčiai taps malonumo akimirkomis. Artimiausiomis dienomis tai turi tapti jūsų įpročiu. Jei taip nesielsite ir iš karto neapversite situacijos, pradėsite abejoti dėl priimto sprendimo. Atminkite, kad tie menki nepatogumai, kuriuos galite jausti artimiausiomis dienomis, atsirado ne dėl to, kad nustojote gerti, o dėl to, kad kadaise pradėjote tai daryti. Negeriantieji neturi tokios problemos. Bet koks didelis gyvenimo pokytis reikalauja laiko, kad priprastumėte: net tokia pažanga kaip geresni namai, darbas ar automobilis. Keletą artimiausių dienų galite jaustis keistai ar šiek tiek sutrikęs, tačiau dėl to neverta nerimauti, greitai prie visko prisitaikysite. Jei pradėsite dėl to nerimauti, tai susikursite fobiją ir niekada nepriprasite prie pokyčių.

6. Nelaukite, kol tapsite negeriantysis. Viena pagrindinių problemų, užklumpančių naudojantis valios pastangų metodu, – jūs niekada negalite būti užtikrintas, ar jau esate laisvas. Iš tiesų „sveikstantys“ alkoholikai tiki, jog jie niekuomet visiškai neišsilaisvins. Jie tik stebi patys save, ar nepradės gerti iš naujo. Jie iš tiesų laukia, kad kas nors neįvyktų. O tai paprasčiausiai patvirtina, kad jie nuolatos skendi abejonėse. Kaip galite užtikrintai žinoti, kad jau esate laisvas? Tai paprasta! Tik laikykitės šių nurodymų, o vienas jų – suvokite, kad tapsite laisvas tą akimirką, kai išgersite savo paskutinę taurę. „Gyvenk šia diena“ ir „Priimk kiekvieną naują dieną“ – beprasmės banalybės. Kaip dar kitaip galima elgtis? Tai dalis valios pastangų metodo: „Net nemėginkite įsivaizduoti viso likusio savo gyvenimo be alkoholio, gyvenkite tik šia diena.“ Kokia baisi perspektyva! Gyvenimas nuostabus. Įsidėmėkite, jūs neatsisakėte gyvenimo. Jūs

nieko neatsisakėte. Didžiąją savo gyvenimo dalį praleidote kalėjime. Nešvaistikite dar vienos nuostabios dienos!

7. Susitarkite su tuo, kad kaip geriantiesiems, taip ir negeriantiesiems pasitaiko ir gerų, ir blogų dienų. To neišvengia ir žmonės, kurie nustojo gerti. Jei alkoholis tikrai padarytų žmones laimingus, gerantieji niekada nebūtų nelaimingi. Kai žmonės nustoja gerti, dėl visų sunkumų jie linkę kaltinti būtent šį faktą. To rezultatas – pradėsite abejoti dėl savo sprendimo ir jaučiatės prislėgtas dėl to, ko niekada nebuvo. Suvokite, kad laikas – jūsų sąjungininkas, niekas negali jūsų sulaikyti nuo išsivadavimo. Su kiekviena nauja diena vis labiau pasitikėsite savimi, būsite laimingesnis, sveikesnis ir turtingesnis. Nešvaistikite gyvenimo veltui. Jei diena gera – mėgaukitės ja taip, kaip tik galite. Jei ji bloga – priminkite sau, kad būtų dar daug blogiau, jei vis dar gertumėte.

8. Suvokite, kad jūs kontroliuojate geismą, o ne atvirkščiai. Dažniausiai man užduodami klausimai yra tokie: „Kiek prireiks laiko, kol numirs mažoji pabaisa?“ ir „Kada dings potraukis?“ Neįmanoma pasakyti, kada mažoji pabaisa numirs, nes tas nežymus tuštumos jausmas nesiskiria nuo alkio ar streso. Tai viena iš priežasčių, dėl ko gerantieji, pasitelkę valios pastangų metodą, niekada nežino, ar jau išsilaisvino. Dar ilgai po to, kai mažoji pabaisa numiršta, smegenys paprastą alkį ar stresą suvokia klaidingai: „Man reikia išgerti.“ Esmė ta, kad bet koku atveju tas jausmas toks nežymus, jog dėl jo neverta nerimauti. Dėl patogumo aš rašiau, kad maža pabaisa trokšta alkoholio. Iš tiesų ji geidžia alkoholio ne daugiau, nei jūsų kūnas geidžia maisto. Kūnas paprasčiausiai siunčia smegenims signalą, kad kažko trūksta. Tik smegenys gali ko nors geisti. Kada nors artimoje ar tolimoje ateityje jūsų smegenys gali pasakyti: „Man reikia išgerti.“ JŪS VIS VIEN KONTROLIUOJATE SAVE. Ar šią mintį pažadino mažoji pabaisa, ar faktas, kad laikinai užmiršote, jog nebegeriate, ar bet kokia kita priežastis – jūs ir toliau save kontroliuojate. Jūs turite pasirinkimą, ar priminsite sau, kad išsilaisvinote iš košmaro, ar pradėsite liūdėti, galvodamas apie gėrimą.

9. Negedėkite. Kai miršta artimas draugas ar giminaitis, tenka ištverti sielvarto periodą. Kad ir koks stiprus būtų skausmas, laikas ima gydyti žaizdą. Gyvenimas tęsiasi, tačiau žaizda niekada visiškai neužgyja. Gerantieji patiria panašią traumą, kai mėgina nustoti gerti naudodamiesi valios pastangų metodu. Jie žino, kad dabar gyvenimas geresnis, tačiau juos vis vien veikia smegenų plovimas. Jie tiki, kad netenka tikro draugo ar ramsčio. Kai kurie sugeba išsivaduoti, tačiau jie niekada nejaučia visiškos laisvės ir išlieka pažeidžiami. Bėda ta, kad juos vis dar supa velniškieji gėrimai, o smegenų plovimas irgi veikia kaip įprastai. Užtenka tragedijos ar vos vieno gurkšnelio, ir jie ne tik vėl atsiduria spąstuose, bet iš karto bloškiasi į patį jų dugną. Tačiau kai miršta priešas, gedėti nereikia. Priešingai, galite džiūgauti visą likusį gyvenimą nuo pat jo mirties akimirkos. Rinktis turite jūs. Artimiausiomis dienomis galite liūdėti, kad daugiau nebegeriate, arba visą likusį gyvenimą apie alkoholį galite galvoti taip:

VALIO! AŠ LAISVAS!

10. Nieko nekeiskite savo gyvenime vien dėl to, kad nustojote gerti. Kai kurie „ekspertai“ jums patars vengti kavinių, restoranų, geriančių draugų kompanijos ir kitų situacijų, kuriose galėtų kilti pagundų. Neverta stebėtis, kad geriantiesiems taip sunku

liautis, kai imamasi tokios taktikos. Geriausia strategija – iš karto išsiruošti į kavinę ar vakarėlį: kad įrodytumėte sau, jog nereikia nieko laukti, kad galėtumėte mėgautis gyvenimu negerdamas. Visiškai nesvarbu, jei šventėje esate vienintelis negeriantis dalyvis. Tarp geriančiųjų ir negeriančiųjų vyksta slapta kova. Geriantys žmonės, kurie jus brangina, bus sužavėti, kad nustojote gerti, tačiau tam tikra jų proto dalis dėl tos pačios priežasties jūsų neapkės. Jie pastebės, kad esate iš tiesų laisvas, ir dėl to jausis nesaugiai. Šioje kovoje negeriantysis turi keturis tūzus. O geriantysis neturi nė poros dviakių. Tokiomis akimirkomis galite užmiršti, kad nebegeriate. Ką tik kam nors pasakojote, kaip šauniai jaučiatės dėl to, kad nustojote gerti. Kas nors paklausia, ką gersite, ir net nesusimąstęs atsakote: „Kaip visada.“ Pasijaučiate labai kvailai ir nė kiek ne lengviau, kai draugai iš to kvatojasi. Tokiomis akimirkomis galite pradėti abejoti, ar iš tiesų esate laisvas. Nesirūpinkite: faktas, jog būdamas geriančiųjų apsuptyje ir tokioje situacijoje, kurioje anksčiau neabejotinai būtumėte gėręs, užmiršote, kad nebegeriate, tikrai įrodo, kad gėrimas nebekvaršina jums galvos. Tačiau nestovėkite nusiminęs. Pasakykite tiems geriantiesiems: „Žinote, aš taip atsipalaidavau, kad net pamiršau, jog nebegeriu. Jums taip pat derėtų pamėginti.“ Garantuoju, kad jie pradės įrodinėti, kaip jie mėgaujasi gėrimu ir kaip jie gali gerti, bet gali ir negerti. Jie tikės, kad būsite paniuręs, bet kai matys jus linksmą ir atsipalaidavusį, pradės galvoti, kad esate nepaprastas žmogus. Dar svarbiau: jūs pats jausite, kad esate nepaprastas žmogus!

11. Atsispirkite pagundai skatinti savo draugus, kad keistųsi ir jie. Visiškai natūralu, kad būdamas iš tiesų laisvas, norite padėti išsivaduoti ir savo draugams. Taip pat galite jausti pagundą griebtis gynybinių manevrų ir paaiškinti tikruosiuos faktus apie alkoholį, kai vyksta slapta kova tarp jūsų ir geriančių draugų. Mėginkite atsispirti šiai pagundai. Tai tik išprovokuos karštus ginčus, nusivylimą, ir dėl to jūsų draugams iš tiesų bus tik sunkiau nustoti gerti. Mėginimas įtikinti geriantį žmogų, kuris nesupranta alkoholio spąstų, prilygsta mėginimui priversti dėl klaustrofobijos kenčiantį žmogų žengti į liftą. Vis dėlto pastebėsite, kad geriantys žmonės, suvokę, jog iš tiesų esate laisvas, pradės uždavinėti klausimus. Tai reiškia, jog ir jie norėtų būti laisvi. Tokiu atveju turėtumėte reikalų nebe su panika, o su protu, kuris jau atviras naujoms idėjoms. Tačiau ir tuomet elkitės labai atsargiai. Padėdamas kitiems išsivaduoti, galite patirti beveik tokį pat malonumą, kokį jaučiate vaduodamasis pats.

12. Jei įmanoma, pakeiskite tas savo gyvenimo sritis, kurių nemėgstate. Gali pasirodyti, jog tai prieštarauja 10-ajai instrukcijai. Norėčiau pateikti pavyzdį. Venkite geriančių draugų, tačiau nevenkite draugų, kurie kartais geria. Galbūt derėtų paaiškinti dar smulkiau. Nemėginkite keisti ar net vengti tikro draugo dėl to, kad jis geria. Jei taip elgsitės, tai bus tikra auka. Tačiau, pavyzdžiui, jei turėjote įprotį po darbo užsukti į vieną ir tą patį barą tik tam, kad išgertumėte, tai galbūt tapote draugiškas panašioms pasiklydusioms sieloms. Jei alkoholio gėrimas buvo vienintelis bendras jūsų pomėgis, tai toks įprotis dabar keltų tik nusivylimą ir būtų nubodus. Bet jei susibūrimo vietoje mėgdavote žaisti smigį ar biliardą ir norite tai tęsti, be jokios abejonės, ir toliau žaiskite. Galbūt atsikratęs to siaubūno nuo savo pečių pastebėsite, kad turėjote įprotį švaistyti daug savo laiko. Iš pradžių gali pasirodyti, kad nežinote, kaip jį užpildyti. Nereikia dėl to nerimauti. Negalite turėti per daug šių keturių dalykų: laiko, energijos, meilės ir pinigų. Alkoholis naikina juos visus. Turėsite kur kas daugiau visų šių vertybių. Protingai jas išnaudokite tik tokiais veiklais, kuri teikia jums tikrą malonumą. Mėgaukitės gyvenimo permainų iššūkiu. Man patinka sportuoti kiekvieną dieną ne dėl

to, kad nustojau gerti, o grynai dėl egoistinių priežasčių – visais atžvilgiais gyvenimas yra daug malonesnis, kai jaučiatės tvirtas ir sveikas. Nemaišykite naudingos veiklos su pakaitalais.

13. Nevartokite pakaitalų, nesvarbu, ar tai būtų nealkoholinis gėrimas, ar maisto gaminys, ar kas nors kita. Leiskite paaiškinti. Nesakau „nevalgykite“. Nesakau „negerkite“. Aš tik siūlau nepersivalgyti ir negerti per daug gėrimų, taip mėginant pakeisti alkoholį. Jei jums patinka kokia nors veikla – užsiimkite ja! Tačiau imkitės jos dėl to, kad jums patinka, o ne mėgindamas ieškoti pakaitalo alkoholio gėrimui. Vos galvodamas apie pakaitalus pasąmoningai sau teigiate, kad darote auką. Aiškiai suvokite, kad jums nereikia pakaitalo. Alkoholio gėrimas neužpildė jūsų gyvenimo spragos. Priešingai – tik ją sukūrė. Kai pasveikstate nuo gripo, ar ieškote kitos ligos vietoje jo? Jūsų tikslas – atsikratyti dviejų pabaisų. Mažoji pabaisa yra tokia menka, kad jos net negalima laikyti problema. Tikroji bėda – Didžioji pabaisa, gyvenanti jūsų prote. Žinote, kad jums nereikėjo gerti alkoholio, kol neužkibote. Jūsų užduotis – kuo greičiau sau įrodyti, kad galite mėgautis gyvenimu ir susidoroti su jo įtampa be alkoholio.

14. Mėgaukitės klaidingų asociacijų laužymu. Vienu metu negalėjau įsivaizduoti vestuvių, vakarėlio, atostogų, Kalėdų, golfo žaidimo ar net vakarienės be alkoholio. Tiesa ta, kad negalėjau įsivaizduoti gyvenimo be alkoholio. Aš nuoširdžiai tikėjau, kad jei man pavyktų nustoti gerti, tai galėčiau visą likusį gyvenimą praleisti vienuolyne. Tačiau visi mano paminėti įvykiai savaime yra malonūs. Jei teigsite sau, kad negalite jais mėgautis nenuodijamas ir nesvaigindamas savęs, tai taip ir bus. Nuodų valymas iš organizmo nuteikia maloniai, tačiau asociacijų laužymas ir išsilaisvinimas iš protinės vergijos yra dar malonesnis. Būtina atsikratyti tų klaidingų asociacijų jau dabar.

15. Niekada nepavydėkite geriantiesiems. Jie visi kenčia dėl ligos, vadinamos alkoholizmu. Tai, jog to nesuvokia ir galbūt nesuvoks visą savo gyvenimą, yra jų bėda. Ar pavydėtumėte tam, kuris yra užsikrėtęs ŽIV, tačiau to nesuvokia? Kai matysite žmogų, geriantį alkoholį, aiškiai suvokite, kad jis to nepasirinko, bet geria dėl to, kad buvo apgautas genialaus sukčiavimo triuko. Taip pat atminkite, jog nieko nepraradote. Tik geriantieji yra netekę sveikatos, pinigų, energijos, drąsos, susikaupimo, savigarbos, dvasios ramybės ir laisvės. Alkoholinių gėrimų vartojimas – nei daugiau, nei mažiau, tik priklausomybė nuo alkoholio. Juk nepavydėtumėte žmogui, priklausančiam nuo heroino. Heroinas Didžiojoje Britanijoje nužudo labai mažai žmonių, jei lygintume su 40 000, kurie kasmet miršta nuo alkoholio. Kaip ir bet kokia narkotinė priklausomybė alkoholizmas savaime nemažėja. Viskas tik blogėja ir blogėja. Turiu jums nuostabių žinių. Atėjo akimirka, kai galėsite išgerti vienintelę alkoholio taurę, kuri jums suteiks tikros laimės:

JŪSŲ PASKUTINĘ TAURĘ



27. Jūsų paskutinė taurė

Klinikose kai kurie klientai teiraujasi, ar išgerti paskutinę taurę yra reikalinga.

Galbūt atrodo, jog pats sau prieštarauju, kai sakau, kad alkoholis neduoda jums jokios naudos, o tuomet iš tiesų rekomenduoju išgerti paskutinę taurę. Tam aš turiu svarių priežasčių. Vienas pagrindinių sunkumų nustojant gerti – svarstymas: kada tapsite laisvas? Svarbu suvokti, kad pasiekiate tikslą tą akimirką, kai išgeriate savo paskutinę taurę.

Šiandien labai ypatinga diena. Galbūt tai pati įsimintiniausia jūsų gyvenimo diena. Mums patinka ritualai ir ypatingų dienų tokių kaip gimtadieniai ir vestuvės šventimas. Šiandien neabejotinai tokia diena, kurią norėsite atsiminti, tad kodėl paskutinės taurės nepavertus ritualu? Iš tiesų net galite paskelbti tostą už tai, kad geriate savo paskutinę taurę. Bet ar tai reiškia, kad daugiau niekada nebegalėsite skelbti tostų ir švęsti? Žinoma, ne: jūs paprasčiausiai skelbsite tostą, keldamas gėrimą, kurio sudėtyje nebus alkoholio. Tačiau ar tai nėra pakaitalas? Nėra – gėrimas yra normalus ir natūralus veiksmas. Vis dėlto čia iškyla problema, kurią turime aptarti.

Daug žmonių, nustojusių gerti alkoholį, susiduria su klausimu – ką gerti bendraujant su žmonėmis? Sveikatos sumetimais dauguma renkasi vaisių sultis, o ne kola, tačiau pastebi, jog po poros stiklinių jų skonis vis bjaurėja. Ir tai suprantama – kai numalšinate troškulį, nėra reikalo gerti toliau. Vienintelė priežastis, dėl kurios vakarėlių metu žmonės nepaleidžia taurių iš rankų, – jie geria alkoholį, kuris džioviną organizmą. Kadangi dauguma geria alkoholį, atsirado iliuzija, kad negalite patirti malonumo, jei rankoje nelaikote gėrimo. Taip pat per šventes turime įprotį valgyti, tačiau nejaučiame poreikio valgyti be perstojo. Jei mėginsite išgerti tokį patį kiekį gaiviųjų gėrimų, kiek gerdavote alkoholio, tai taps pakaitalu ir savo organizmui pridarysite nereikalingų bėdų. Alkoholio gėrimas yra dažna nutukimo priežastis, o negėrimas gali tapti dar vienu dideliu privalumu – svorio kritimu. Neteksite šio privalumo, jei mėginsite griebtis alkoholio pakaitalų.

Ironiška, tačiau kokius gėrimus pasirinkti svarbu ne tik tiems, kurie nustojo vartoti alkoholį. Dauguma retkarčiais geriančių žmonių, kurie pageidautų gaiviųjų gėrimų, renkasi alkoholinius gėrimus dėl to, kad jiems išplovė smegenis ir įtikino, jog nuolatos reikia ką nors gerti, o vaisių sultys greitai pradeda įkyrėti. Įdomu, kiek žmonių dėl to paspartino savo kelionę alkoholizmo keliu?

Galbūt jau patyrėte tai, ką vadinu „tiesos akimirka“. Tai iš tiesų nuostabus potyris. Tai akimirka, kai žinote, kad jau esate laisvas. Kai kuriuos žmones ji užklumpa dar iki paskutinės taurės. Kartais klinikose vykstančių grupinių užsiėmimų metu, kai dar būna likę laiko iki terapijos pabaigos, klientas pasako ką nors panašaus į tai: „Daugiau jums nebereikia sakyti nė žodžio. Dabar viską galiu suvokti labai aiškiai. Žinau, kad daugiau niekada nebegersiu.“ Galbūt jau ir jūs tai patyrėte. Jei ne, neverta

nerimauti: kai kuriems žmonėms būtina prieš tai gauti įrodymų. Tačiau labai svarbu nemėginti žūtbūt sulaukti šios akimirkos, nes tai prilygtų mėginimui negalvoti apie gėrimą ir tik sukurtą fobiją. „Tiesos akimirka“ įprastai ateina po įvykio, kurio anksčiau negalėjote įsivaizduoti be alkoholio. Tai gali būti šventė ar kokia nors bėda: staiga suvokiate, kad ne tik mėgavotės švente ar įveikėte bėdą, tačiau jūsų galvoje net nebuvo minties apie tai, kad daugiau nebegeriate.

Dar iki tol, kol imsitės paskutinės taurės, turiu jus perspėti. Išsivaduoti iš alkoholio spąstų yra viena, tačiau turite būti užtikrintas, kad daugiau į juos nebepakliūsite. Yra du pagrindiniai pavojai ir turite pasiruošti jiems abiem. Pirmasis: ateityje jūsų gyvenime gali įvykti kokia nors tragedija, dažniausiai tai būna artimo žmogaus mirtis. Šalia visuomet atsiras geros sielos žmogus, kuris, vedamas geriausių ketinimų, stengsis, kad nurytumėte šiek tiek brendžio. Brendis nesugrąžins mylimo žmogaus ir nesumažins netekties. Jis tik sukels dar vieną tragediją. Tiesiog atminkite tai.

Tačiau didesnis pavojus yra šis: kadangi naudojantis „Lengvu būdu“ nustoti gerti yra lengva, galite pakliūti į spąstus galvodamas:

„Kas blogo gali nutikti, jei išgersiu vos vieną taurelę? Net jei iš naujo įklimpsiu, man vėl bus lengva nustoti.“

Tą akimirka, kai pradėsite svarstyti apie vos vieną taurelę, daugiau nebesinaudosite „Lengvu būdu“ ir neteksite apsaugos. Susikurkite įprotį nuolatos sau priminti, koks buvote nelaimingas, kai vergavote alkoholiui, ir iš naujo prisiminkite „tiesos akimirkos“ euforiją. Tuo metu, kai pradėsite mąstyti apie vos vieną taurelę, jūsų galvoje pasigirs rimto pavojaus signalas.

Priminkite sau, kad neegzistuoja toks dalykas kaip vos viena taurelė. Net jei egzistuotų, kada ją gertumėte? Kitais metais? Po dvidešimties metų? Ar tikrai norite praleisti likusį gyvenimą, laukdamas kitos nuodų dozės?

Tad padarykime tai dabar, kad visą likusį gyvenimą galėtumėte būti laisvas. Jums dabar nereikia įsipilti savo mėgstamiausio alkoholinio gėrimo. Kitas paskutinės taurės tikslas – tvirtai užfiksuoti jūsų galvoje, kokio bjauraus skonio nuodas yra alkoholis. Nusiraminkite, neketinu prašyti gerti gyno alkoholio, denatūruoto spirito ar metalo polirolio. Rinkitės stiprųjį gėrimą, geriausiai tokį, kurio skonis jums yra pats bjauriausias. Nesikuklindami dosniai sau įsipilkite šio neskiesto gėrimo. Prieš jį išgerdamas užmerkite akis ir iškilmingai sau pasižadėkite, kad tai bus paskutinis jūsų alkoholinis gėrimas. Susikaupkite ir galvokite apie bjaurų skonį ir kaip kadaise jus buvo apgavę, kad mokėtumėte didelius pinigus vien dėl to, kad galėtumėte sau į gerklę pilti šio bjauraus nuodo. Ir tuomet

MĖGAUKITĖS GYVENIMU!



PRIEDAS **A**

NURODYMAI

1. LAIKYKITĖS VISŲ NURODYMŲ.
2. BŪKITE KANTRUS IR NESKUBĖKITE.
3. PRADĖKITE SKAITYTI DŽIUGIAI NUSITEIKĘS.
4. MĄSTYKITE POZITYVIAI.
5. NENUSTOKITE GERTI IR NEMAŽINKITE ALKOHOLIO VARTOJIMO, KOL NEBŪSITE PERSKAITĘS VISOS KNYGOS.
6. SKAITYKITE ŠIĄ KNYGĄ TIK TADA, KAI ESATE BLAIVUS.
7. BŪKITE ATVIRAS NAUJOMS IDĖJOMS.



PRIEDAS **B**

NURODYMAI, KURIE PADĖS LENGVAI NUSTOTI GERTI

1. Laikykitės požiūrio: „Argi ne nuostabu! PRAŽŪTIS daugiau nebevaldys mano gyvenimo!”
2. Niekada neabejokite dėl savo apsisprendimo: jūs visiškai nieko neprarandate!
3. Nemėginkite negalvoti apie gėrimą.
4. Suvokite, jog keletą dienų jūsų kūne gyvens maža pabaisa, tačiau dėl to neverta nerimauti.
5. Nepergyvenkite, jei kartais užmiršite, kad nustojote gerti.
6. Nelaukite, kol tapsite negeriančiuoju.
7. Pripažinkite, kad gyvenime bus ir gerų, ir blogų dienų.
8. Suvokite, kad jūs kontroliuojate geismą, o ne atvirkščiai.
9. Negedėkite dėl priešų mirties.
10. Nekeiskite savo gyvensenos vien dėl to, kad nustojote gerti.
11. Nemėginkite pakeisti savo draugų, kol jie patys nepaprašys jūsų pagalbos.
12. Pakeiskite tas savo gyvenimo sritis, kurių nemėgstate, tačiau darykite tai grynai dėl egoistinių priežasčių.
13. Nevartokite pakaitalų.
14. Mėgaukitės asociacijų laužymu.
15. Niekada nepavydėkite žmonėms, kurie geria alkoholį.
16. Paskutinis, tačiau ne mažiau svarbus nurodymas:

MĖGAUKITĖS GYVENIMU!