

Dzērāja memuāri

Kaspars Sidrabs

2016-03-21



UDK 821.174-94

Si 140

Literārais konsultants Aivars Eipurs

Mākslinieks Aivars Plotka

© Kaspars Sidrabs, 2010

© Aivars Eipurs, priekšvārds, 2010

© Aivars Plotka, mākslinieciskais noformējums, 2010

© SIA “Jāņa Rozes apgāds”, 2010

ISBN 978-9984-23-583-7

PRIEKŠVārds

Ja jūs nejauši atklātu lieliskas zāles pret vēzi vai pret imūndeficīta vīrusu, jūs taču padalītos savā izgudrojumā ar sabiedrību, vai ne? Droši vien kļūtu stāvus bagāts. Alkoholisms nav neviens no tiem abiem, bet, ja to neārstē, mēdz būt ļoti ļauns. Iznīcība var būt gan mokoša, gan pēkšņa un nejauša, arī netaisna, gluži kā karā. Alkoholiķa dzeršanu pavisam nopietni var salīdzināt ar vietējās nozīmes karu. Tikai ar to atšķirību, ka tu neaizstāvi tēvzemi, tu pat neesi agresors. Tavas ciešanas ir nevajadzīgas, un tu esi nopelniem bagātais mazohists.

Šajā grāmatā ir aplūkota tēma, par kuru pavisam dīvainā kārtā gandrīz visiem ir savs viedoklis, bieži vien visai vienveidīgs un agresīvs. Tā vien šķiet, ka tepat blakus šī “viedokļa” galvai atrodas arī aste, kuru tas jo bieži saķer un pagrauz. Proti, šī agresivitāte nereti ir saistīta ar bezspēcīgām dusmām, mazāk pret alkoholu un tā kultu, vairāk pret tā radītajām sekām brīdī, kad pārmērīga dzeršana kā grēks, izlaidība, gribasspēka trūkums “var iet gulēt”, jo ir notikusi saslimšana. Kad – to ir grūti precizēt. Šai slimībai ir biopsihosociāls raksturs – ar varbūtēju ģenētisko faktoru, sabiedrības noliegumu pret to, ka iet vaļā legāla narkotiskas vielas – alkohola – lietošana “biezā slānī”, vienošanās visu starpā, kas nekad netiek parakstīta, – vienkārši tāpat, jau kopš tā brīža, kad no vīnogām sāka spiest sulu un tika novērots rūgšanas process. Prieks, te tu radies un rodies! Protams, ir mazāk estētiski periodi, kā nodzirdšanas politika padomju laikā, kad tiešām nedzēra tikai pārliecināti atturībnieki, svētīti ticīgie vai ar kaitēm sirgstošie.

Taču dzer arī tur, kur varbūt nebija gadiem ilgi vakaros jāsēž virtuvē un pie pudeles jārunā par politiku. Kādēļ tādās izslavētās “vīna zemēs” kā Francija un Itālija, katrā no tām, ir vairāki simti Anonīmo alkoholiķu grupu? Tādēļ, ka alkohola daudzums, ko organisms spēj pārstrādāt kādā noteiktā laika sprīdī, neatstājot sekas, ir neliels. Piemēram, ja ņemam četrdesmitgrādiņu alkoholu, tie ir 150 gramu diennaktī, taču pie nosacījuma, ka to izdzer vienmērīgi šajās 24 stundās! Izņemot ārā, teiksim, 9 stundas miega, atliek 15 stundas “dzeršanai” – sanāk 10 gramu stundā. Tas ir tā, ka var iebāzt mēli glāzītē un apslāpināt, un tā pāris reizi. Un viss. Kurš no jums tik maz un tik lēni dzer? Parasti viss notiek straujāk. Eskimosiem un indiāņiem, kas strauji nodzērās un mira, šis pieļaujamais daudzums varēja būt vēl mazāks organisma īpatnību dēļ. Arī sievietēm lielākoties ir jāuzmanās, jo ir mazāks svars un attiecīgi organismā ir arī mazāk ūdens. Kas attiecas uz iedzimtības faktoru, esmu par to pārliecināts, jo izskatās, ka kāds cilvēks, kurš ir ļoti līdzīgs man, nedrīkstēja sākt lietot alkoholu vispār, jo viņa vectēvs pārmērīgi lietoja alkoholu, un, spriežot pēc sekām, kas atkārtojās, bija alkoholiķis; tāpat tēvs, kuram šī diagnoze tika uzstādīta un kurš vismaz reizes trīs ārstējās. Lieki piebilst, ka citādi šie abi vīri bija brīnišķīgi cilvēki, labi profesionāli katrs savā nozarē, un viņu sievas un bērni viņus ļoti mīlēja. Tad, lūk, man ļoti līdzīgais cilvēks kļuva atkarīgs jau ar pirmo izdzerto glāzi, sekoja piedzeršanās, un smadzenēs sākās ne jau tie labākie procesi – ar ķīmisku piesprici. Taču ja man tik ļoti līdzīgajam cilvēkam pamatskolas pirmajās klasēs būtu bijušas veselības mācības stundas, kurās būtu radītas grāmatīņas ar bildēm un talantīgi stāstīts par šīs vielas iedarbīgumu un kaitīgumu, iespēja, ka šis cilvēks nebūtu sācis lietot alkoholu vispār, pastāvētu gan. Izmērīt pirms pirmās iedzeršanas katra indivīda organisma tendenci kļūt vai neklūt par alkoholiķi – to zinātnieki pagaidām nevar. Un tā – viens kļūst, otrs neklūst. Vienīgā simtprocentīgā garantija neklūt par alkoholiķi, neatkarīgi no tā, kā bērns tu esi, ir – vispār nesākt lietot alkoholu, kas ir tikai viens no produktiem, ko piedāvā planēta Zeme. Diemžēl pirms gadiem piecpadsmit situācija bija tāda – un tagad atkal, sakarā ar valsts ekonomisko lejupslīdi, tā tāda pamazām kļūst –, ka katram otram vajadzētu narkologa konsultāciju, lai saprastu, kas var notikt, katram sestajam jau vajadzīga nopietna palīdzība, bet katrs desmitais ir jānogādā ārstniecības iestādē, kā mēdz teikt, brīvprātīgi piespiedu kārtā – jo alkoholisms ir nolieguma slimība. Ja kādam ir saaukstēšanās pazīmes vai lauza kāja, viņš to atzīs jau tajā pašā vai nākamajā dienā. Var gadīties slimības, kuras atzīst pēc pāris mēnešiem. Turpretī ar alkoholismu ir tā, ka pāris desmit un divdesmit gadu, simptomu ir vismaz piecreiz vairāk nekā pie citām slimībām, taču slimnieks savu slimību neatzīst – pat tad, ja viņam šo diagnozi ir uzstādījuši mediķi. Profilakses labad katrs var testēt sevi ar drošāko alkoholiķa definīciju: alkoholiķis ir cilvēks, kurš savas dzeršanas dēļ atkārtoti nonāk nepatīkamās, mokošās situācijās (nopietni veselības bojājumi, attiecību pasliktināšanās ģimenē, darbā, likuma pārkāpumi), bet, neskatoties uz to, turpina pārmērīgi lietot alkoholu.

Ko likt alkohola vietā? Vietā vajadzētu būt jūtām, kādas tās bija, pirms nedzērām, tikai toreiz mēs tās necentāties iepazīt. Varbūt trauksmes jūtas, kas mījas ar pozitīvajām, ir tikai šķietami negatīvas un nemaz nav tik nepieņemamas un sliktas, kā bieži iedomājamies?

Vai mēs otrajā klasē starpbrīdī skrējām uz veikalu pēc pudeles, kad dabūjām nesekmīgu atzīmi? Nē taču – pārdzīvojām un tikām galā. Vai bijām tik nelaimīgi, pirms sākām lietot alkoholu, vai pārmetām pieaugušajiem, ka tie ignorē pašu piesaukto principu “bērniem pašu labāko” (sak, būtu tad devuši alkoholu, ne rotaļlietas!)? Nē taču. Nupat minētais attiecas uz šīs biopsihosociālās kaites vēl nepieminēto posmu – dvēseli, bieži alkoholismu tā arī sauc, par dvēseles slimību. Tas būtu slimības garīgais aspekts. Atpazīstamā veidā tas izpaužas kā jūtas un emocijas. Tātad jūtu slimība. Alkoholiķis rīkojas aplam: vispirms dara, tad sāk domāt un pēc tam to šausmīgi pārdzīvo. Bet vajadzētu otrādi: domāt, just un tad darīt. Pieauguša cilvēka cienīgi ir spēt domāt par sekām, pirms izšķirties veikt ko riskantu. Alkoholiķis tā vietā paļaujas uz savu dienišķo dzīvi, kas regulē jūtas un emocijas tikmēr, kamēr pats lietotājs pazaudē kontaktu ar šīm dzīvības straumēm. Kāds rakstnieks apraksta šādu gadījumu. Tēvs un māte uzraksta dēlam vēstuli, kurā apņemas katru mēnesi nocirst sev pa vienam pirkstam, ja dēls turpinās dzert. Dēls turpina, un vecāki pa vienam vien nocērt sev visus roku un kāju pirkstus. Bet dēls turpina. Kaut arī neticami, šo gadījumu pilnā mērā var uzskatīt par tipisku, ja ir runa par smagu saslimšanu, kad kompensācijas mehānisms un nekādi “ja” (“ja es dabūtu šo darbu”, “ja es varētu būt kopā ar šo cilvēku”, “ja es varētu atdzīvīnāt savus tuviniekus” – tad es varētu nedzert) vairs nedarbojas.

Ar alkoholismu sirgstoša cilvēka domāšana ir stipri bojāta, dominē ja ne nepārvarama fiziska tieksme pēc alkohola, tad psihiska apsēstība ar “domu” par to. Abos gadījumos rezultāts ir viens – kārtējās ciešanas sev un citiem.

Citiem? Jā, no alkoholiķa dzeršanas regulāri cieš paprāvs cilvēku bariņš. Parasti tie ir tuvinieki, taču tie var būt arī draugi vai darba kolēģi. Viņiem pašiem visbiežāk nav problēmu ar alkoholu, taču viņi nonāk līdzatkarībā, un alkoholiķa dzeršanas radītās sekas pielīp arī viņiem, jūtu un emociju līmenī, kas var pārvērsties par nopietnām fiziskām saslimšanām. Šie cilvēki savā izpalīdzēšanā aizmirst, ka viņiem ir arī sava dzīve. Mazgadīgi bērni kļūst par situācijas ķīlniekiem, jo viņi taču nevar aiziet no mājām.

Vai tiešām vislabākais, kā tuvinieks var palīdzēt alkoholiķim, ir palīdzēt nepalīdzot? Kas tā par dīvainu slimību!

Un tas vēl nav viss. Arī ārstēšana ir dīvaina. Esam pieraduši, ka slimība ir intīma lieta, un tas ir pareizi. Taču šī ir savdabīga un daudzpusīga slimība. Un ārstē to...publiski...!!!? Par laimi, ne jau tirgus laukumā, bet grupā ar tādiem pašiem grādīgo dzērienu upuriem, nelaimes brāļiem un māsām. To dara Anonīmo alkoholiķu sapulcēs. Ja vēl neesi tām gatavs, vari pirms tam ārstēties Minesotas programmā. Tā ir darījis arī šīs grāmatas autors, kurš man atļāva šeit minēt (jo viņš lieto pseidonīmu), ka viņš pēc tam vairākus gadus ir regulāri apmeklējis Anonīmo alkoholiķu sapulces, nostiprinādams savu skaidrību. Jo strauja atveseļošanās no alkoholisma nepastāv, tā būtu tikai fiziska nedzēršana, kas līdzinātos invaliditātei. Turpretī pakāpeniska un saprātīga atveseļošanās diezgan ātri sāk nest patīkamus pārsteigumus, tas gan. Anonīmajiem alkoholiķiem ir arī savas tradīcijas, kas regulē gan attiecības pašā sadraudzībā, gan attiecības ar sabiedrību. Piektā tradīcija skan tā: “Katras AA grupas galvenais mērķis ir palīdzēt tiem alkoholiķiem, kuri joprojām cieš.” Arī katrs individuāli iespēju robežās nes šo vēsti un tādējādi kļūst “stāvus bagāts” garīgi. Arī grāmatas autors, esot deviņus gadus skaidrā, nevēlas turēt sveci zem pūra un nes vēsti šīs grāmatas veidolā, daloties ar savu stāstu cerībā, ka tas atbalsosies kaut viena cietēja sirdī. Es ticu, ka tas atbalsosies daudzu alkoholiķu sirdīs.

Jau 1954. gadā Amerikas Slimnīcu asociācija atzina to par slimību, taču tas nenožīmē, ka alkoholisms nāk no Amerikas. No turienes gan nāk Anonīmo alkoholiķu sadraudzība (Akrona, Ohaijo štats, 1935) un Minesotas modelis (Heizeldena, Minesotas štats, 1949), un paldies Dievam par to! Ja šīs idejas nāktu no kādas mazas zemes, tās un AA ieteikumu “kodekss” – Divpadsmit soļu programma – varbūt nebūtu iekarojušas visu pasauli. Ievērojamais amerikāņu rakstnieks Oldess Hakslijs (“Uztveres durvis”, “Drosmīgā jaunā pasaule” u. c.) nosauca biržas māklēri Bilu V., vienu no diviem AA dibinātājiem – otrs bija ķirurgs Bobs S. –, par divdesmitā gadsimta lielāko sociālo arhitektu. Un kādēļ gan ne? Tieši Bilam nāca apjaušana par to, ka, parunājoties ar otru alkoholiķi, kurš arī, vismaz sirds dziļumos, grib nedzert, kļūst vieglāk arī pašam. Bils arī ļoti lepojās, ka bija saņēmis vēstuli no paša Karla Gustava Junga, kuram bija iepriekš rakstījis sakarā ar kādu abu kopēju paziņu alkoholiķi, kuram Jungs neko daudz nebija varējis palīdzēt. Vēstuli apmaiņā liecina, ka abi pa dažādiem ceļiem ir nonākuši pie kopsaucēja, ka alkoholisms ir dvēseles slimība.

Pie kā mēs palikām? Joprojām izlaidība, gribasspēka trūkums? Sakopojiet visu savu gribasspēku un apturiet caureju vai arī mēģiniet vismaz pāris stundas nemirkšķināt acis! Ja arī tagad teiksiet, ka balts ir melns vai arī ka ir tikai balts un melns, nevienas citas krāsas, tad jūsu spriedumi ir neveseli. Slimība ir strupceļš un reizē atjēgšanās. Bāc! Esmu slims, tā tad jāatveseļojas! Kaut kur jābūt izejai, ceļa sākumam. Atveseļošanās ir ceļš. Jo nobriedušāks, attīstītāks cilvēks, jo vairāk viņš sev uzliek ierobežojumus, disciplinē sevi, lai sasniegtu savus mērķus. Turpretī, ja cilvēks neattīstās... Tīcu, ka alkoholisms vēl nav viņa pasaules gals – pie nosacījuma, ka viņš to ārstē šajā grāmatā aprakstītajā veidā.

Aivars Eipurs

Alkoholiķim ir vieglāk noticēt tam, ka ir paradīze, jo viņam nav jāšaubās par elles realitāti. Viņš tajā jau dzīvo.

IEVADS

Šī grāmata nebūs moralizēšana un universālu padomu kopums, kā ātri atbrīvoties no atkarībām. Tas būs alkoholiķa veltījums alkoholiķim. Normāli cilvēki, kam jebkura postoša atkarība šķiet tikai sinonīms vārdam “izlaidība” un “gribasspēka trūkums”, to var nemaz nelasīt. Taču tiem, kam ikdiena paiet kopā ar kādu, kura atkarības tiešā veidā ietekmē jūs pašus, – labāk tomēr lasīt arī tālāk. Jo viss manis aprakstītais ir gandrīz universāls un katra alkoholiķa ģimenē piedzīvots. Mēs, alkoholiķi, savā būtībā visi esam vienādi. Brāļi un māsas ellē. Ja gribat paviesoties šajā pasaulē un ieraudzīt kaut ko no šī sava līdzcīvēka – turpiniet lasīt. Kaut ko no “savējā” atpazīsiet arī šajā stāstā.

Vai vesels cilvēks var runāt par domām un izjūtām, kas mājā vēža slimnieka galvā? Vai tas, kurš nekad nav piedzīvojis badu un trūkumu, ir tiesīgs spriest par tiem, kam dzīve pāriet cīņoties par dienišķās maizes kumosa sagādāšanu? Lai kāda arī būtu katra indivīda morāle un pārliecība, tīri intuitīvi mēs visi distancējamies no cilvēkiem, kas sāk runāt par tēmām, par kurām pašiem nav ne mazākās sajēgas. Tukša teoretizēšana kaitina apkārtējos un nostāda mulķa lomā pašu runātāju. Tas nav nekas jauns. Tāpēc es rakstīšu tikai par to, ko esmu pārdzīvojis un izsecinājis personīgi un kas normālam cilvēkam, par laimi, var šķist svešs un nesaprotams. Un viens no maniem mērķiem ir – kaut nedomā daudz ļaut ieraudzīt citiem to, kas notiek alkoholiķa dīvainajā prātā.

Es esmu alkoholiķis. Hronisks un neglābjams žūpa uz visu manu atlikušo mūžu. Un tas, ka pēdējos deviņus gadus es alkoholu nelietoju vispār, principiāli šo faktu nemaina. Un tie nav tikai vārdi vai lieka sevis noniecināšana. Tā tik tiešām ir fakta konstatācija. Lasot tālāk, sapratīsiet un pārliecināties, kāpēc tā.

Klasiskā teorija saka, ka alkoholismam ir trīs pamatcēloņi – bioloģisks, sociāls un psiholoģisks. Vienkāršā valodā runājot – ja kāds no taviem vecākiem ir bijis alkoholiķis, ja tu esi dzīvojis ģimenē, kur dzeršana ir ikdienas norma, vai arī pieaugot tu sāk uzturēties sabiedrībā, kur visi dzeršanu uzskata par normālu ikdienas sastāvdaļu, un ja piedevām tavš temperaments un raksturs ir tuvāk pesimistam nekā optimistam – tev ir lielas un pamatotas izredzes kļūt par žūpu. Neesmu gatavs šo teoriju apstrīdēt. Pat varu tai piekrist. Jo, runājot par sevi pašu, varu teikt, ka visi trīs minētie cēloņi manā dzīvē ir spēlējuši zināmu lomu. Taču droši pateikt, ka kāds no šiem iemesliem, ņemot tos atsevišķi, var novest cilvēku līdz alkoholismam, es nevaru. Ir jāsavācas kaut kādai dzīves gaitā sakrātai šo faktoru summai, un tikai pie kaut kādas to kritiskās masas sākas alkoholiķa “ceļš”. Gan jau mēs visi no savas dzīves pieredzes varam minēt gan tādus alkoholiķus, kuru vecāki un ģimene dzer jau no paaudzes paaudzē, gan tādus, par kuriem parasti brīnās un saka: “Nu kā gan tik jaukā un kārtīgā ģimenē varēja izaugt tāds dzērājs?!” Tā ka viennozīmīgi izcelt kādu vienu faktoru, kas veicinātu alkoholisma attīstību, tik tiešām laikam nevar.

Mans tēvs dzēra vairāk nekā vajadzētu. Mani pusaudzā gadi pagāja kompānijā, kur alus aizstāja maizi. Raksturs un temperaments – draņķīgs līdz nelabumam. Impulsīvs, nepacietīgs, kritisks. Un – kas laikam ir pats sliktākais – nekad neesmu bijis bezgala pateicīgs par to, ka man šī dzīve ir tikusi dāvāta. Nepārprotiet – daudzas lietas man patīk. Es neesmu no tiem, kurus vajā domas par dzīves niecību un pašnāvības vīzijas. Man vienkārši liekas, ka neko daudz es nebūtu zaudējis, vispār nepiedzimstot... Kādam tas varbūt šķitīs dīvaini, bet diezgan daudzi tomēr arī sapratīs. Tā ka vismaz man visi trīs augstāk minētie faktori summējās un radīja to briesmoni, par kuru es gadu gaitā lēnām kļuvu.

Mēs visi savā dzīvē esam no kaut kā atkarīgi. Tikai šīs atkarības var iedalīt kaitīgās, arī citiem traucējošās, un tādās, kas nerada kaitīgas sekas pašam un apkārtējiem. Pirmajā gadījumā cilvēks ir atkarīgs no kādām ķīmiskām vielām vai azartspēlēm (to radītā eiforija, starp citu, izraisa smadzenēs līdzīgas ķīmiskās reakcijas kā alkohols vai heroīns). Otrajā – variantu daudzums ir gandrīz bezgalīgs. Sportisti ir atkarīgi no adrenalīna pieplūduma un kāres būt pirmajiem. Vidusmēra cilvēks – no vēlmes labi izskatīties sabiedrības un ģimenes acīs, no vajadzības izcelties uz kopējā fona, no seksa radītās baudas. Uzskaitīt visu nav jēgas. Taču arī tās ir sava veida atkarības. Vienkārši pārsvarā gadījumu – ne tik postošas.

Droši vien arī stāstu, kā cilvēks kļūst par alkoholiķi, ir tikpat daudz, un tie ir dažādi kā paši cilvēki. Tomēr liela daļa no viņiem ir piedzīvojuši savā dzīvē kaut ko no tā, par ko būs turpmākais stāsts. Ir kas kopīgs pilnīgi visiem atkarīgajiem. Tā ir bezcerības, kauna un izmisuma pilna eksistence, ko par dzīvi īsti saukt vairs negribas. Tas mūs vieno, un tikai mēs, kas šajā ārpātā dzīvojam ik dienas, varam par to runāt. Citiem, viņiem pašiem par laimi, to vienkārši nav lemts saprast.

Man ir klasiskās divas ziņas – labā un sliktā. Izvēlos sākt ar slikto – NEVIENS šai pasaulē nav pasargāts no kļūšanas par alkoholiķi. Tāpat kā par narkomānu vai azartspēļu atkarīgo. Lasot tālāk, atcerieties, ka, lai gan ar jums runā alkoholiķis, līdzīgas vai arī tādas pašas patiesības attiecas uz daudzām atkarībām. Ja jums vai jūsu tuvākajiem ir cita veida atkarības – vienkārši ielieciet vārda “alkoholiķis” vietā vārdu “narkomāns”, “spēlmanis” vai jebkuru citu. Jēga no tā nemainīsies. Varbūt tas ir vēl viens iemesls šo grāmatu izlasīt arī tiem, kas uzskata, ka viņu dzīves rit mierīgi un pareizi, ka viņus pilnīgi neskar atkarības problēmas un ka ar viņiem jau nu tā nekad nenotiks. Nekad nesaki: “Nekad!”

Labā ziņa ir tā, ka diezgan lielai daļai atkarīgo IR iespējams sadzīvot ar saviem dēmoni un tos pat savaldīt.

Es centīšos nelietot šajā grāmatā tādus vārdus kā “izārstēties”, “atmest”, jo tie attiecībā uz alkoholiķiem nav patiesi. Pat nedzerot, es esmu un vienmēr palikšu alkoholiķis, kaut arī atveseļojies un nedzerošs. Vēlreiz atkārtoju, ar to es sevi nenoniecinu un nemēģinu radīt pārspīlētas pazemības un sevis noliegšanas iespaidu. Es tikai konstatēju faktu.

Ar nonāksanu narkotiku atkarībā savā ziņā ir vienkāršāk. Jebkurš saprātīgi domājošs cilvēks zina, ka narkotiku atkarība pienāk ļoti ātri – pārsvarā gadījumu pietiek ar dažām narkotiku devām vai pat vienas, lai cilvēks jau kļūtu par narkomānu. Ir, protams, reti gadījumi, kad pierašana nenotiek tādā ātrumā, taču silti iesaku nevienam šādai ilūzijai nepaļauties. Mēs neviens nezinām, cik ilgs laiks mūsu organismam ir vajadzīgs, lai no izklaides nonāktu pilnīgā ķīmiskā un psiholoģiskā atkarībā. Un cerēt, ka “ar mani jau nekas tamlīdzīgs nenotiks; es esmu savādāks; es viegli tikšu no tā vaļā”, ir vairāk nekā naivi. Iedarbība uz jebkura cilvēka organismu caurmērā ir līdzīga, un atšķirība var būt tikai vienas devas jautājums.

Alkohola atkarība atnāk savādāk. Neviens cilvēks nedomā, ka, iedzerot pa glāzei vīna, alus vai šnabja, viņam ir iespēja kļūt par alkoholiķi. Bieži vien ceļš uz šīm šausmām var būt gadiem ilgs. Padalīšos kādā būtiskā informācijā. Vienkāršā valodā skaidrojot, mūsu organisms uz alkoholu reaģē identiski – spirtam caur barības traktu nonākot asinsritē un tālāk – smadzenēs, mēs izjutām eiforiju, pacēlumu, vienkāršāku skatu uz ikdienas problēmām. Papildus tam arī pārvaram savu kautrību, kļūstam brīvāki un atraisītāki. Nākošajā dienā mums sāp galva un ir slikta dūša. Tā cēlonis ir tīri fizioloģiskas dabas – aknu fermenti sašķēļ alkoholu un atbrīvo aldehīdus un pienskābi, kas arī ir par iemeslu sliktajai pašsajūtai un darbojas kā zināma veida “drošinātājs”. Organisms mūs informē, ka esam saindējušies ar alkoholu, un loģiski būtu, ja mēs censtos no šādas sliktās pašsajūtas izvairīties, vienkārši nedzerot vai dzerot mazāk. Bet cilvēks ir iekārtots tā, ka šī mācība ļoti ātri aizmirstas un nākamajā nedēļas nogalē mēs atkal esam gatavi dzert, nedomājot par rītdienas pašsajūtu. Taču šādi darbojas tikai “normāla” cilvēka organisms. Alkoholiķim šīs ķīmiskās reakcijas ir evolucionējušas pilnīgi citādi. Kā tas notiek? Mēģināšu skaidrot iespējami vienkārši. Pastāv mehānisms un nosacījums, kas ir vienlaikus universāls un tomēr katram cilvēkam individuāls. Daba ir nolikusi katram savu alkohola “mucu”, kuru mēs varam savas dzīves laikā izdzert un tomēr neklūt par alkoholiķi. Sliktā ziņa ir tā, ka šīs mucas izmērus neviens no mums nezina. Vienam tās var būt dažas kastes degvīna, otram – cisterna ar spirtu. Un arī otrajā gadījumā vēl nav teikts, ka cilvēks jau ir kļuvis par alkoholiķi. Viņa reakcijas un sajūtas nākošajā dienā pēc dzeršanas var būt tādas pašas kā parastam cilvēkam – galvassāpes, slikta dūša un nepatika pret alkoholu. Bet kas tad īsti notiek, kad mēs šo savu, dabas noteikto un pilnīgi neparedzamo “mucu” esam izdzēruši? Notiek sekojošais – mūsu organisms pēkšņi sāk darboties savādāk. Ja līdz tam aknu fermenti sašķēļ alkoholu tikai noteiktās vielās, kas mūsu pašsajūtu jūtami pasliktina nākošajā dienā pēc dzeršanas, tad, iestājoties alkoholisma atkarības stadijai, notiek krasas izmaiņas tieši pašā aknu fermentācijas darbībā. Līdzās vielām, kas rodas, aknām šķēļot alkoholu, fermenti izstrādā ļaunu joku, un papildus visam, ko tie ar alkoholu darīja pirms tam, tagad tie rada kādu īpatnēju blakusproduktu. Šī ķīmiskā viela ir dabiska narkotika, kura savā iedarbībā ir spēcīgāka kaut vai par to pašu heroīnu. Pats par sevi saprotams, ka šī viela taisnā ceļā nonāk mūsu smadzenēs. Tieši šī viela arī ir galvenais vaininieks tam, kāpēc alkoholiķis, atšķirībā no parasta cilvēka, nākošajā dienā nevis nespēj pat paskatīties alkohola virzienā, bet ir gatavs jau no paša rīta sākt “lāpīt pagiras”. Šī viela kopā ar psiholoģiskajiem atkarības iemesliem ir tas dēmons, kas liek alkoholiķim trīcošām rokām meklēt alus pudeli vai degvīna glāzi, lai “uzlāpītos”. Nezinājāt šādu faktu? Ļoti zēl. Šie alkohola atkarības sāksnās iemesli ir tik nopietni, ka jau skolas mācību priekšmetos (veselības mācībā, piemēram) tā būtu obligāti iekļaujama apmācības sastāvdaļa. Tas neglābtu pasauli no alkoholisma, taču kādai jauniešu daļai pilnīgi noteikti liktu aizdomāties. Katrā ziņā gan jauniešiem, gan arī pieaugušajiem vajadzētu ņemt vērā, ka pirmie signāli par to, ka cilvēks no vienkārša “iedzērāja” sāk kļūt par alkoholiķi, ir diezgan labi pamanāmi. Tas varētu dot iespēju laicīgi mēģināt apstāties un šo lejupceļu neturpināt. Ja kaut kas no turpmāk minētā attiecas arī uz jums – sāciet gatavoties visai nepatīkamam atklājumam – jūs kļūstat par alkoholiķi. Simptomi ir šādi: lai noreibtu, nepieciešama arvien lielāka alkohola deva; zūd vemšanas reflekss, ja ir iedzerts par daudz; cilvēks sāk piedzerties līdz “bezfilmai”; nākošajā rītā pēc dzeršanas ir nevis normāls riebums pret jebkādu alkoholu, bet tieši otrādi – rodas nepieciešamība “uzlāpīties”; dzērumā sastrādātās mūļķības un kļūdas rada nevis kauna sajūtu, bet tiek maskētas ar bravūru un plātību. It kā diezgan zināmas patiesības, bet cilvēkam raksturīgi ir pievērt acis uz nepatīkamām lietām, kas skar viņu pašu. Tāpēc, ja kāds no šiem simptomiem ir jums labi pazīstams – piesargieties. Jūs esat nostājies uz ļoti riskanta ceļa.

Lielākā daļa no manām pārdomām un ieteikumiem balstās uz Anonīmo alkoholiķu (saīsināti – AA) sadraudzības principiem, kā arī uz Minesotas programmas pieredzi, kas savā terapijā izmanto tos pašus AA pamatprincipus. Tie, kurus kaut kas no šajā grāmatā rakstītā uzrunās, bez lielām pūlēm varēs atrast gan AA grupas, gan kādu no Minesotas programmas modeļiem, kas darbojas Latvijā.

Ar šo es formālo daļu tā kā būtu beidzis. Laiks ķerties pie savas grēksūdzes un stāsta, kā es līdz šādai grāmatai un dzīvei kopumā vispār esmu nonācis, un galvenais – kādas ir alkoholiķa iespējas savā dzīvē mēģināt ko mainīt. Brīdinu, ka neaizstāvēšu nedz pašus alkoholiķus, nedz tos, kurus dēvē par līdzatkarīgajiem, – viņu ģimenes locekļus un tuvākos cilvēkus. Drīzāk varat rēķināties, ka alkoholisms ir alkoholiķa un tam apkārtējo cilvēku dzīves realitāte, kurā katrs spēlē savu lomu. Atklāsmes par šīm lomām ne vienmēr būs patīkamas.

Sievas, bērni, vecāki un draugi dzeršanas postā ir iesaistīti ne mazākā mērā kā pats alkoholiķis. Tikai pavisam savādākā nozīmē, protams. Interesanti, ka šie līdzatkarīgie ne vienmēr ir tikai cietēji. Viņi nereti, pat negribot, var palīdzēt alkoholiķim dzīvot pārliecībā, ka neko īpaši traku jau viņš nedara un nekādas milzu nelaimes no viņa dzeršanas neceļas. Diemžēl tas ir fakts – alkoholiķa dzīvesveidu līdzatkarīgie var ne vien pieņemt, bet pat neapzināti kaut kādā mērā atbalstīt un veicināt. Te nu kāds var sašust un teikt: “Kā gan ES varu būt atbildīgs par to, ka mans vīrs (tēvs, brālis, draugs) dzer?!”

Es jums neuzveļu par to atbildību. Gribu likt jums aizdomāties par to, kāpēc jūsu argumenti uz alkoholiķi neatstāj vēlamo iespaidu un kas aiz tiem dažkārt patiesībā slēpjas. Ne visas jūsu runas un darbības ir tik nesavtīgas un palīdzēt gribošas, kā jums pašiem pārsvarā šķiet. Liela daļa no tā visa ir alkoholiķa viltīgā neprāta provokācijas, taču ne visas – pārējās jūs esat sarūpējuši paši vai pašas. Bet par to – vēlāk.

LEJUPCEĻŠ

Diemžēl alkohola viltīgākā īpašība ir tā, ka cilvēks nespēj piefiksēt to brīdi, kad tas no nevainīgas izklaides draugu lokā, vīna glāzes iedzeršanas vakarā, skatoties TV, vai alus kausa pie pusdienām pārvēršas par apsēstību un atkarību, no kuras smagi cieš gan pats dzērājs, gan visi viņa tuvākie cilvēki. Arī es nespēju pateikt to brīdi, kad alkohols manā dzīvē sāka diktēt savus noteikumus. Baidos, ka to pašu pateiktu ikviens alkoholiķis.

Diezgan droši, ka pamatus turpmākajā mana rakstura izveidē (pesimisms, atsvešinātība no sabiedrības, egoisms un impulsivitāte) veidoja laiks līdz piektajai klasei, kad es praktiski nedzīvoju savā ģimenē. Divu gadu vecumā es smagi saslimu (plaušu karsoņi un iekaisumi) un turpmākos gadus vairāk laika pavadīju sanatorijās un slimnīcās nekā mājās. Pirmajās trīs klasēs es mājās parādījos tikai skolas brīvlaikos, kas bija četras nedēļas gadā. Arī vasaras pavadīju nevis mājās pie vecākiem, bet laukos pie vecvecākiem. Kad man bija seši gadi, noslika mans tēvs, un mātei laikam tiešām bija grūti vienai tikt galā ar diviem bērniem. Sanatorija bija ļoti ērts risinājums, un gan jau mātei bija pārliecība, ka ārstu uzraudzība man ir nepieciešama un svarīga. Sen esmu pārdzīvojis tos laikus, kad manī mīta liels aizvainojums par to, ka māte no manis vienkārši “atkratījās” savu pašas ērtību dēļ. Tā ir pagātne, un arī viņai bija savi iemesli un attaisnojums. Nav vajadzības nēsāt sevī bērniības aizvainojumus. Lai gan to, protams, saprot un iemācās tikai ar laiku.

Tad vienu gadu – ceturtajā klasē – es nomācījos sava ciemata skolā, par ko man atmiņas īpaši nav saglabājušās. Piektajā klasē atkal biju sanatorijā. Intereses pēc četrpadsmit gadu vecumā sarēķināju, ka precīzi pusi no savas dzīves esmu pavadījis slimnīcās un sanatorijās. Sava ciemata skolā mācījos no sestās līdz astotajai klasei. Nezinu, kā ir pašlaik, bet tolaik “jauniņos” klasē pieņēma ļoti negribīgi un agresīvi. Līdz pat astotajai klasei man tā arī vairāk par vienu draugu neatradās. Ar pārējo klasi es sadzīvoju vai nu pilnīgā neitralitātē, vai arī otrā galējībā – daži klasesbiedri mani necieta tik ļoti, ka ne vienu vien reizi viņi mani pēc skolas noķēra un ar visām drēbēm meta iekšā upītē, kas tecēja gar skolu. Vienam pret šo baru man bija pagrūti ko iesākt... Tā ka arī tos trīs gadus es pavadīju zināmā izolācijā un vientulībā. Kas mani glāba? Grāmatas. Es ļoti daudz lasīju. Tā bija pasaule, kurā valdīja pilnīgi cita realitāte, un tajā es arī slēpos.

Tas arī bija par iemeslu, kāpēc uzreiz pēc astotās klases es devos mācīties uz tehnikumu Rīgā, pat nepieļaujot domu par palikšanu vidusskolā, un mājās ierados tikai pārgulēt. Tā tas bija tikai līdz piecpadsmit gadu vecumam, kad mums ar draugu (tehnikumā pārsteidzošā kārtā mans draugu loks bija ļoti plašs) izdevās pārliecināt viņa vecākus, ka mēs esam pietiekami pieauguši, lai mums varētu uzticēt dzīvošanu atsevišķi. Pie kam spēcīga motivācija no mūsu puses bija tā, ka man katru rītu nācās vairāk nekā stundu braukt uz tehnikumu. No drauga mājām līdz pilsētas centram bija tikai divdesmit minūšu brauciens.

Tā nu viņa vecāki pārvācās dzīvot uz otru dzīvokli, kas viņiem piederēja, mums atstājot trīsistabu dzīvokli, kas zibenīgi tika pārvērsts par vietu, kur dzert un izkļaidēties. Gandrīz katru otro vakaru bija draugu bars, alus un meitenes. Tāds “normāls” studentu kopmītnes variants, tikai mazliet solidāks – cūcība dzīvoklī netika pieļauta, un tie, kas nemācēja dzert bez ālēšanās un plosīšanās, ātri no mūsu kompānijas tika patriekti. Ilgi gan šī idille neturpinājās, jo drauga vecāki sev par nepatīkamu pārsteigumu atklāja pamatīgu tukšo pudeļu bateriju, ko neapdomīgi bijām salikuši aiz mēbelēm. Nācās man atkal katru dienu braukāt uz pilsētu no sava ciemata.

Tāču tas vēl bija vecums, kad nevienam pat sapņos nerādījās, ka alkohols kādam no mums varētu radīt arī kādas citas problēmas, izņemot galvassāpes nākošajā rītā. Tas, ka alu dzērām katru dienu, nelikās nekas bīstams.

Pašu pirmo reizi es smagi piedzēros trīspadsmit gadu vecumā kāda radnieka jubilejā. Mamma kauns par manis pieņemto autobusu un to, kā viņa mani, knapi steberējošu, vilka uz mājām, esot bijis neizsakāms. Ticu. Piedzēries tīnis nav tas pats jaukālais skats.

Alus dzeršana tehnikumā bija gandrīz normāla ikdienas sastāvdaļa, bet degvīns un citi stiprie dzērieni tik bieži lietoti netika – gan jau arī tā prozaiskā iemesla dēļ, ka tolaik tos nebija nemaz tik viegli iegādāties. Veikalos tos tirgoja uz taloniem (kā nekā – deviņdesmito gadu sākums visiem Latvijas iedzīvotājiem bija talonu un deficīta laiks), bet “točkās” šnabis maksāja tik dārgi, ka studenta makam tas bija “nepavekami”. Kursabiedru jubilejās gan bija svēta lieta vismaz trijatā samest naudu un to pašu šnabi iegādāties. Tomēr pārāk bieži tas tajā laikā nenotika. Toties reizēs, kad kādam no mums izdevās alkoholu sagādāt pietiekami lielos daudzumos, arī dzeršana bija tāda, lai vēl nedēļu būtu iemesls sarunām par tēmu, ko nu kurš “bezfilmā” ir darījis. Piedzerties līdz nemaņai skaitījās gandrīz vai labais stils.

Tāču man negribētos vainot sabiedrību, kurā es tajā laikā apgrozījies, – lielākā daļa no tā laika draugiem tagad dzīvo normālu dzīvi, un tikai daži no viņiem ir saskārušies ar to, ka alkohols kļūst par nopietnu problēmu. Tā ka sociālais faktors vien, kā jau iepriekš minēju, nav vienīgais un stablais ceļš uz alkoholismu.

Vēl arī diezgan skaidri atceros, ka biju depresīvākais tips savu draugu lokā. Tīņa gadu maksimālismā man vispār šķita, ka dzīvei jēgas nav nekādas un ka trulajā eksistencē viens no labākajiem glābiņiem ir aizmirsties alkohola reibuma miglā. Gluži līdz nopietniem pašnāvības mēģinājumiem es netiku nonācis, bet sava ķermeņa kropļošanu, graizot ar nazi rokas, gan tiku piekopus. Rētas, kas no tiem laikiem ir palikušas, tagad esmu spiests slēpt zem kreklīm ar garām piedurknēm. Lai gan, pavisam godīgi, arī tagad es neesmu pieskaitāms cilvēkiem, kuriem ikdienas dzīve sagādā milzu prieku un gandarījumu. Par optimistu mani nosaukt būtu pagrūti, vienkārši ar gadiem es ar šo savu rakstura iezīmi esmu iemācījies sadzīvot. Atļaušos izteikt apgalvojumu, ka pesimistiem vispār ir izteikti stiprāka nosliece uz atkarībām. Es laikam arī zinu, kāpēc tā. Pesimists reālajā dzīvē nejūt to prieku un vitalitāti, kas optimistam palīdz ne vien vieglāk pārvarēt ikdienas problēmas, bet arī pašu dzīvi uztvert ar prieku un patiku. Pesimistam ļoti bieži sanāk teikt pašam sev: “Apturiet pasauli, es gribu izkāpt...” Alkohols var sniegt to iluzoro sajūtu, ka tu uz brīdi no šīs pasaules “izej”. Lai gan visiem jau ir skaidrs, ka nekur tālu tu tādā veidā netiksi. Nākošajā rītā nāksies pamosties tieši tajā pašā pasaulē, kurā vakar aizmīgi, tikai vēl ar galvassāpēm un kauna sajūtu par padarīto.

Tā nopietni es laikam sāku dzert apmēram septiņpadsmit gadu vecumā, kad, materiālo – un ne tikai – neatkarību meklēdams, sāku strādāt kazino. Tā kā “mežonīgais kapitālisms” tajā laikā bija pašā plaukumā, kazino klienti bija kriminālo aprindu ļaudis un reketieri. Nevienam citam tajā laikā tādas naudas vienkārši nebija. Līdz ar to stress, kādā bija jāstrādā kazino darbiniekiem, bija milzīgs. Bija pilnīgi normāla parādība, ka krupjē tika lamāts ar visiem iespējamiem “mātes” vārdiem, viņam tika draudēts, uzskatot, ka tas nabags, kas stāv aiz ruletes galda, ir tieši līdzvainīgs bandīta kārtējos zaudējumos. Arī mešana ar pārtiku un traukiem nebija nemaz tik reta parādība. Apsardze tajos laikos uzskatīja, ka viņu pienākums iejaukties notiekošajā ir tikai tad, ja rodas jau pavisam nopietnas problēmas un reāli dzīvības draudi darbiniekiem. Glāzes mešana seja pie tādiem netika pieskaitīta.

Nostrādājot nakti šādos apstākļos, vienīgais, ko nabaga krupjē varēja vēlēties, – kaut ko iedzert un gulēt. Pie tam iedzert vajadzēja tā, lai gulēšana būtu dziļa, pamatīga un bez sapņiem. Ja ņem vērā, ka darba režīms bija “nedēļu strādā, nedēļu atpūties”, gribot negribot sanāca nedēļa ar septiņām dzeršanas dienām. Atskatoties pagātnē, varu teikt, ka šis tad arī bija pirmais lielais pakāpiens manā lejupceļā.

Ap to pašu laiku iepazīnos ar savu pirmo sievu. Pirms tam man bija bijušas vairākas draudzenes, taču līdz īpaši nopietnām attiecībām nebijām nonākuši. Pirmā sieviete man bija četrpadsmit gadu vecumā. Un pat šis visai nozīmīgais notikums notika bez īpaša skaistuma un estētikas. Kaut kādos krūmos ceļa malā, agrā rītā, kad viss jau bija izdzerts un kārtējā jauniešu “tusiņa” dalībnieki bija devušies izgulēt dzērumu. Lieki teikt, ka arī mēs paši bijām gana daudz dzēruši. Šīs attiecības ilgi neturpinājās, un tālāk sekoja rinda ar diskotēkās iepazītām meitenēm, ar kurām labākajā gadījumā pāris reizes pārgulēju, un ar to tas viss arī beidzās. Attiecības ar pirmo sievu arī bija visai savdabīgas. Jaunības maksimālismā tā šķita “lielā un tīrā mīlestība”, lai gan raksturi mums bija tik atšķirīgi kā kaķim ar suni. Iemeslus vairs neatceros, bet strīdi bija gluži vai obligāti iknedēļas pasākumi. Tomēr, neskatoties uz tiem, gan mana māte, gan viņas vecāki tik ilgi purpināja par (viņuprāt) izlaidīgo kopā dzīvošanu, līdz šī spiediena rezultātā mēs arī izlēmām apprecēties. Protams, spriežu tikai pēc savas pieredzes, bet divdesmit gadi nav īstais vecums, kad dibināt laulību un solīt vienam otru “mīlēt un lolot, līdz nāve mūs šķirs”. Mūsu kopdzīve ilga divus gadus.

Tajā laikā es biju sācis strādāt kādā finanšu iestādē un, man pašam to vēl neapjaušot, jau biju kļuvis par alkoholiķi. Bija uzradies ieradums maksimāli bieži doties ciemos pie visiem draugiem un paziņām pēc kārtas, lai būtu pamatots iemesls iedzert. Ja nu sanāca, ka draugi un paziņas bija aizņemti, pilnīgi normāli likās arī sēdēt mājās pie televizora un lēnā garā kaut ko dzert. Tad jau arī vairs nebija īsti būtiski – ko. Vasaras sezonā atbilstošāks šķita alus, ziemā – šņabis, konjaks vai viskijs.

Atkāpe mazam skaidrojumam. Šajā vecumā (ap divdesmit) mans organisms darbojās fenomenāli. Es varēju piedzerties līdz nemanai, trijos naktī iekrist gultā un nākamajā rītā septiņos sēsties pie mašīnas stūres un braukt uz darbu. Nebija nedz pagiru, nedz reibuma. Trijās četrās stundās es varēju izgulēt praktiski jebkuru dzēruma pakāpi. Ja jūs zinātu, cik pašapmierinātu un pašpārliecinātu ilūziju šī sajūta sniedza! Es tiešām biju no sirds aizvainots un pārsteigts, ja tajā laikā kāds mēģināja aizrādīt, ka es par daudz dzerot. Man pašam likās, ka es taču tik labi panesu alkoholu! Pagiru nav, ātri izguļu dzērumu, neālējos un neskandalējos. Tajā laikā es vēl nebiju sācis pilnībā pārvērsties par to, par ko kļuvi vēl pēc dažiem gadiem.

Lai gan – šis pats laiks bija arī sākums pirmajiem sirdsapziņas pārmetumiem un pārdomām par to, ka varbūt es tiešām pārāk bieži un pārāk daudz dzeru. Taču jaunības bezrūpība un kārtējā alus vai vīna pudele šīs pārdomas ātri vien nostūma dziļā smadzeņu nostūrī. Draugu un radu aizrādījumi, ka “tā jau nu gluži nevar”, tāpat kā sievas protesti pret biežo dzeršanu tika uztverti tikai un vienīgi kā lišana manās personīgajās darīšanās, un reakcija bija vienkārša un parasta – dzēru vēl vairāk. Tad es vēl to, protams, nezināju, ka tāda ir alkoholiķa izkropļotās psihe reakcija – mēs aizrādījumus par savu dzeršanu uztveram kā uzbrukumus savai personībai un ieteikumus, ko citi saka no sirds un domājot tikai labu, – kā pārspilējumus. Mēs neapzināti atsakāmies saprast, ka visi šie pārmetumi ir adresēti nevis mums kā personībai, bet gan alkoholiķim, kurš ir tikai daļa no mums. Tas pats attiecas uz strīdiem ar tuviniekiem (sievu, vecākiem). Jebkurš strīds ir labs iemesls atkal piedzerties. Pat vairāk – mēs sākam meklēt iemeslus strīdiem, lai būtu (alkoholiķaprāt) pamatots iemesls atkal iet un piedzerties. Jo ir taču tik viegli sevi attaisnot ar domām “mani tāpat neviens nesaprot; pasaule ir ļauna attiecībā tieši pret mani; visi vēlas mani mainīt pēc sava prāta, lai gan es tāpat taču esmu labs”. Šādus attaisnojumus alkoholiķis var sadzejojot vairāk nekā jebkurš dzejnieks.

Lielā krīze sākās, kad es smagā dzērumā noripoju pa kāpnēm savā darbavietā. Piere bija pārsista tā, ka nācās saukt ātro palīdzību un vest mani uz slimnīcu sašūt brūci. Protams, ka darba devējam tas bija mazliet tā kā par daudz. Pie kam tā nebija pirmā reize, kad es darbavietā atrados dzērumā. Kā jau daudzās darbavietās, arī mums bija mazs bāriņš, kurā stāvēja klientu un pašu darbinieku jubilejās sanestie dzērieni. Es biju pasācis diezgan regulāri šo bāriņu “patukšot”. Sākumā tikai pēcpusdienās, vēlāk – arī no rītiem, kad vajadzēja “salāpīt” pagiras. Laiks, kad mans organisms veiksmīgi tika galā ar alkohola pārstrādāšanu, jau bija beidzies. Šķiet, katru otro dienu es ierados darbā pagirains.

Iesākumā es vēl šīs rīta devas lietoju kaut kādās saprāta robežās un rēķinājos ar to, ka savs darbs ir jāpaveic un dzērumā tas tomēr īsti labi nepadodas. Ar laiku arī šī barjera krita, un pienāca diena, kad bāriņa tukšošana beidzās ar aizmigšanu krēslā pie monitora. Pirmajā reizē ar lielu taisnošanos un dievošanos (to alkoholiķi prot tik labi, kā reti kurš cits) man izdevās tikt cauri tikai ar rājienu. Kritiens pa kāpnēm vairs netika piedots.

Tā arī bija pirmā reize, kad es saskāros ar katra alkoholiķa murgu – sirdsapziņas pārmetumiem, bezmiega naktīm, kad pagiras vairs īsti nevar “salāpīt” un visa nakts tiek pavadīta, mirkstot aukstos sviedros, ar

paniskām bailēm, kas būs tālāk. Un kaut kur smadzeņu nostūrī mostošos domu, ka ne jau apkārtējā pasaule ir vainīga pie tā, ka es esmu zaudējis labi apmaksātu darbu, bet gan manis paša dzeršana. Bet šie čuksti no apziņas stūrīšiem vēl ir tik klusi, ka cīnīties ar tiem nav nemaz tik grūti, – var bravūrīgi paziņot, ka visi ir riebekļi un no viena tava negadījuma ir uzrikojuši veselu tragēdiju. Ka nekas traks jau patiesībā nenotika. Ka tu taču neesi nekāds dzērājs un vispār – neesi pelnījis šādu attieksmi no apkārtējo puses. Un saprāts atkal ir uzvarēts. Čuksti beidz skanēt, pagiras pāriet, un alkoholiķis atkal var turpināt dzīvot pārliecībā, ka notikušajā vainīga ir tikai nelabvēlīga apstākļu sakritība, nevis viņš. Tā notika arī ar mani.

Tālāk sekoja periods, kad tika meklēts darbs un cītīgi (kas vairs to zina – cik apzināti, cik ne) bojātas attiecības ar sievu. Darbu atrast izrādījās stipri grūtāk, nekā es biju iedomājies. Bija muļķīgi mēģināt kādam potenciālajam darba devējam iestāstīt, ka es no labi apmaksāta un stabila darba lielā finanšu kompānijā esmu aizgājis “nesaprašanās ar vadību” dēļ. Finanšu sfēra ir pietiekami šaura, lai mans īstais darba zaudēšanas iemesls nebūtu nekāds noslēpums. Pietika ar vienu zvanu uz manu bijušo darbavietu, un tālākas sarunas automātiski tika pārtrauktas. Vairs neatceros, no kādiem līdzekļiem mēs tajā periodā dzīvojām. Zinu tikai, ka alkohola iegādei un dzeršanai man naudas vienalga pietika.

Dzīve bija sākusi kļūt par murgu. Kopdzīve ar sievu bija tīri formāla, māte un māsa kontaktējās ar mani arvien retāk, jo, kā viņas pašas vēlāk atzina, viņas bija sākušas mani “norakstīt”. Piedevām radikāli mainījās arī mana uzvedība dzērumā. Ja agrāk es piedzēros un devos gulēt, tad tagad sāku palikt kašķīgs, sūrojos par neizdevušos dzīvi, tajā vainoju un lamāju savus vecākus. Un sāku palikt agresīvs.

Nezinu, kurā brīdī un par ko es pirmo reizi iesitu sievai. Drīz vien tas man vairs nebija nekas ārkārtējs – grūstīt viņu un lamāt ik reizi, kad dzēruma stulbumā man šķita, ka kaut kas nav izdarīts pareizi vai arī viņa man pateikusi ko aizvainojošu. Tik tālu nu es biju nonācis.

Kā jau katrs alkoholiķis es tomēr visai labi pratu slēpt savu patieso dabu. Tikai paši tuvākie cilvēki redzēja, par ko es lēnām pārvēršos. Sabiedrības acīs es vēl nebūt neizskatījies pagrimis un nolaidies. Un, pateicoties tam, darbu es beidzot tomēr atradu. Labs paziņa iekārtoja mani firmā, kuras business bija kokmateriālu tirdzniecība.

Dzīvei patīk izspēlēt interesantus jokus. Kompānijā, kurā es sāku strādāt, dzeršana izrādījās pilnīgi pieņemama un normāla darbadienas sastāvdaļa. Draugs, kurš man palīdzēja iekārtoties šajā darbā, pats bija alkoholiķis un arī azartspēļu atkarīgais. Nereti bija dienas, kad viņš strādāja tik smagā dzērumā, ka ar grūtībām spēja uzsist uz kalkulatora nepieciešamos skaitļus. Un trakākais, ka mēs abi strādājām ar skaidru naudu. Lielos apmēros. Es tā arī līdz šim īsti nesaprotu, kā mēs pamanījāmies nepielaist milzīgas kļūdas un brīžiem viena tūkstoša vietā klientiem neizmaksājām desmit. Lai cik neticami tas arī būtu, bet šādā stilā “darbs” turpinājās kādus trīs gadus.

Dzēra draugs, dzēru arī es. Vakaros pēc darba dzēra arī priekšniecība. Lai gan bieži vien uzņēmuma vadītāji, tāpat kā mēs abi, dzēra arī darba laikā. Diezgan rets gadījums, kad firmā kaut kas tamlīdzīgs tiek pieļauts. Objektīvi gan jāsaka, ka draugs mazliet vairāk kontrolēja savu dzeršanu un pat visai smagā dzērumā pamanījās strādāt, un, jūtot, ka nāk virsū pilnīga “atslēgšanās”, spēja apstāties un tajā dienā vairs nedzert. To gan nevarēja teikt par mani. Bieži vien, lai gan viņš man stingri pieteica, ka “šodienai jau pietiek”, es lavījos uz tuvāko kafejnīcu pēc kārtējiem piecdesmit gramiem un uz dienas otru pusi biju pilnīgi nelietojams. Draugs dusmojās, bet līdz reāliem draudiem par darba zaudēšanu manu gājieni dēļ tomēr tā arī ne reizi nenonāca.

Minētais kantoris apmēram pēc četriem gadiem nobankrotēja. Tur gan nebija pie vainas kolektīvā dzeršana un izlaidība, bet gan vadības savstarpējie konflikti un nesaimnieciskums. Firmai bija divi vadītāji, kuri pēkšņi sāka savā starpā konkurēt gan ar to, kuram būs “šikāka” mašīna, gan arī ar to, kurš prātīs veiksmīgāk attīstīt savus projektus. Šāda pieeja diezgan droši noved pie jebkura uzņēmuma bankrota. Šis nebija izņēmums.

Te nu būtu jāpiebilst, ka pēdējo savu darba gadu šajā kompānijā es pavadīju jau kā nedzerošs alkoholiķis. Kā man par tādu izdevās kļūt un kādu cenu tas no manis prasīja, tas jau ir turpmāko nodaļu stāsts.

Manas dzeršanas pēdējos divus gadus savādāk kā par ripošanu no kalna kopā ar lavīnu īsti nosaukt laikam nevar. Jau pusgada laikā, strādājot tajā kokmateriālu tirdzniecības kantorī, es biju sasniedzis to dzeršanas stadiju, ka man bija pilnīgi vienalga, ko dzert un kādos daudzumos. Ja pareizi atceros, tad pēdējo divu

dzeršanas gadu laikā es biju skaidrā kopsummā labi ja pāris nedēļas. Ja arī no rītiem man vēl izdevās kaut kā savākties, tad ilgāk par pusdienlaiku tas parasti nebija. Obligāts alus kauss vai piecdesmit gramu balzama tika izdzerti jau pirmajā dienas daļā. Un vakara rituāls bija pavisam vienkāršs – mājupceļā tika “iepirkta” pudele šņabja (vai pāris pudeles vīna, atkarībā no noskaņojuma), un vakars tika pavadīts pie televizora dzerot. Laikam lielākoties krēslā es arī aizmiglu un, kaut kad nakts vidū pamostoties, pārvācos uz gultu. Attiecības ar sievu bija tīri formālas, seksa mūsu starpā nebija nedēļām ilgi. Es, protams, par to dusmojos un vainoju viņu. To, ka nevienam nevar būt nekāda prieka gulēt ar piedzērušos un smirdīgu alkoholiķi, es neuzskatīju par argumentu.

Protams, ka viss beidzās ar šķiršanos. Tas notika apmēram gadu pēc tam, kad sāku strādāt minētajā kokmateriālu tirdzniecības kantorī. Viss tas gads pagāja dzeršanā un strīdos (lai gan strīdi bija ikdienas sastāvdaļa arī iepriekš – kā jau teicu, mums nebija tie paši saskanīgākie raksturi). Neiedziļinoties niansēs, varu teikt, ka pat savam ienaidniekam es nenovēlētu izšķirties TĀDĀ veidā.

Viss sākās ar to, ka es biju izdomājis uz divām nedēļām aizceļot atpūsties uz Vāciju. Rūgta ironija, ka es to darīju kristīgas jauniešu kustības ietvaros. Togad ikgadējais Tezē kopienas organizētais saiets notika Vācijā, un, tā kā izmaksas šī projekta ietvaros ir vienkārši smieklīgas, es biju izdomājis “pa lēto” izmantot iespēju un apskatīt Vāciju. Atbraucot atpakaļ, es sajutu, ka manā sievā kaut kas ir mainījies. Negribīgi, bet pēc ilgas pierunāšanas viņa atzinās, ka viņai šīs divas nedēļas esot bijušas īsti svētki. Neesot bijis jāuztraucas, vai es atnāksu mājās skaidrā vai atkal piedzēries. Vai es būšu mierīgs vai atkal meklēšu kašķi. Mani tajā laikā tas stipri aizskāra un sadusmoja. Un, protams – deva iemeslu pamatīgam plostam. Tagad es varu gan atzīt, gan pat ieteikt laulātam pārim, kuram ir šādas problēmas, padzīvot atsevišķi, jo tas ir viens no labākajiem veidiem, kā alkoholiķim un līdzatkarīgajam mēģināt saprast, vai viņu starpā vēl pastāv jūtas, kuras viņi vēlas atdzīvināt, un vai esošās attiecības vispār ir to vērtas, lai turpinātu cīņu ar alkoholiķa dzeršanu. Tas īpaši svarīgi būtu līdzatkarīgajiem, jo ikdienas dzīve viņus tik ļoti pieradina pie dzērāja uzvedības un kopīgā sadzīves modeļa, ka viņi vairs vienkārši nespēj uz to visu paskatīties kaut nedaudz “no malas”.

Tālākais jau bija tikai laika jautājums. Pēc kāda mēneša sieva paziņoja, ka vēlas padzīvot atsevišķi un dot iespēju gan sev, gan man apdomāt mūsu tālākās attiecības. Varu godīgi atzīt, ka man tās dažas nedēļas, ko viņa pavadīja pie saviem vecākiem, nedeva pilnīgi neko. Es turpināju vainot viņu un visu pasauli gan šajā situācijā, gan visā pārējā, kas ar mani notika.

Pēc kāda mēneša sieva atgriezās, taču mūsu attiecībās vairs nebija nekā no agrākā. Mēs bijām sveši, un stikla siena starp mums bija it kā no bruņu stikla. Turpmākais risinājās strauji un, vismaz man, dramatiski. Sieva paziņoja, ka ir stāvoklī no cita vīrieša, un aizgāja atkal pie vecākiem. Ja tajā brīdī man likās, ka gan sava ievainotā pašlepnuma, gan to minimālo mīlestības atlieku dēļ, kas varbūt vēl bija saglabājušās, es esmu iedzīts pašā melnākajā bezdibenī, tad ļoti drīz man nācās pārliecināties, ka bezdibeņa dziļumu, kurā vēl nāksies krist, es pat neesmu apjautis. Pēc pāris nedēļām sieva atgriezās, raudot sēdēja man klēpī un stāstīja, ka viņas vīrietis par šo bērnu neko nevēlas pat dzirdēt un pieprasa taisīt abortu. Mans dvēseles stāvoklis tajā brīdī bija tāds, ka es biju gatavs darīt jebko, lai tikai viņa pie manis atgrieztos. Lūdzu viņu nākt atpakaļ. Stāstīju, ka iemācīšos uztvert šo bērnu kā VIŅAS bērniņu un ka man ir pilnīgi vienalga, kas ir viņa tēvs. Asaras, pašnožēla, izmisums. Tajā mēs tobrīd bijām vienoti. Stāsta beigās manu sirdi sasita kā māla trauku mazās lauskās (nepārspīlējot varu teikt, ka vismaz divus gadus tā arī neatradās līme, kas šīs lauskas saliktu kopā). Mēs vienojāmies, ka sieva savāks savas mantas no vecākiem un nākošajā dienā atgriezīsies. Ka es beigšu dzert un mēs sāksim visu no jauna (ak, kāds naivums). Tā vietā nākošajā dienā atskanēja telefona zvans un, it kā iepriekšējās dienas vispār nebūtu bijis, sieva paziņoja, ka viņas vīrietis esot pārdomājis, esot gatavs pieņemt un akceptēt šo bērnu un ka galu galā uz tādu alkoholiķi kā es jebkurā gadījumā paļauties nevarot. Viss. Tik vienkārši. Viņa paliekot pie šī vīrieša.

Man sen vairs nav nedz dusmu, nedz naida uz savu bijušo sievu. Mēs ik pa laikam tiekamies, iedzeram kafiju un papļāpājam. Viss ir nogludināts. Bet to sajūtu, kāda mani pārņēma, noliekot klausuli pēc tās sarunas ar viņu, es tomēr aizmirst nespēju. Tukšums? Izmisums? Sajūta, ka tevi ir izmantojuši vispretīgākajā veidā? Tas viss neatspoguļo ne desmito daļu no tā, ko es tobrīd jutu. Jo, runājot ar sievu iepriekšējā dienā, es taču tiešām ticēju un biju pilnīgi pārliecināts, ka spēšu piedot viņas sānsolus, pieņemt šo svešo bērnu un turpināt kopdzīvi. Un tāpat tai brīdī zināju, ka pie tā, ka viņai vispār radās vajadzība meklēt kaut ko ārpus ģimenes, esmu vainīgs es. Un mana dzeršana. Ja šādai ticībai, piedošanai un atvērtībai tā vienkārši uzspļauj... tas