



# Töövihik tervenevatele sõitlastele



# Töövihik tervenevatele sõtlastele

Koostaja: Jaan Väärt, MTÜ Convictus Eesti



Materjali koostamist toetas:



Avatud Eesti Fond  
Open Estonia Foundation

Trükise kujundust ja trükki rahastas:



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

Kujundus: Puffet Invest OU

Trükikoda: Ecoprint AS

Tasuta jagamiseks

## ***Meelerahu palve***

*Jumal!*

*Anna mulle meelesindlust ja hingerahu  
leppida asjadega, mida ma ei saa muuta,  
julgest muuta asju, mida ma saan muuta  
ja tarkust nende vahel vahet teha.*

## Anonüümsete Narkomaanide 12 sammu

1. Me tunnistasime, et oleme jõuetud oma sõltuvuse ees – et meie elu on muutunud juhitamatuks.
2. Jõudsime uskumiseni, et mingi meist enesest suurem Jõud võib meile tagasi anda terve mõistuse.
3. Tegime otsuse anda oma tahe ja elu Jumala hoolde, nii nagu meie Teda mõistame.
4. Tegime endale põhjaliku ja kartmatu kõlbelise ülevaatus.
5. Tunnistasime Jumalale, iseendale ja ühele teisele inimesele oma eksimuste tegeliku olemuse.
6. Olime täiesti valmis, et Jumal eemaldaks kõik need iseloomu-vead.
7. Palusime Teda alandlikult eemaldada meie puudused.
8. Tegime nimekirja kõigist, kellele me olime halba teinud, ning olime nõus neile seda heastama.
9. Heastasime neile inimestele tehtud kahju vahetult, kus võimalik, kui see ei kahjustanud kedagi teist.
10. Jätkasime eneseuuringut ja kui eksisime, tunnistasime seda kohe.
11. Püüdsime palve ja mõtluse kaudu parandada oma teadlikku siset Jumalaga, nii nagu meie Teda mõistame; me palusime ainult seda, et me teaksime, mis on Tema tahe ja et meil oleks jõudu seda täita.
12. Olles neid samme läbides kogunud vaimset ärkamist, püüdsime viia seda sõnumit teiste sõltlasteni ja kasutada neid põhimõtteid kõigis oma tegemistes.

# Eessõna

Antud töövihik põhineb 12 Sammu programmil ja on mõeldud abivahendiks tervenevatele alkohoolikutele ja narkomaanidele. Töövihiku koostamisel on aluseks võetud Julia Tišinskaja ja Vjatšeslav Šellarsi poolt välja antud töövihik «Рабочий журнал». Samuti on kasutatud Anonüümsete Narkomaanide ja Anonüümsete Alkohoolikute kirjandust ning tervenevate sõltlaste mõtteid. Olulisel kohal on ka maailma ühe juhtivama tagasilanguse ennetamise spetsialisti Terrence Gorsky mõtted 12 Sammu programmist.

Siinkohal tahan avaldada tänu kõigile, kes on aidanud kaasa selle töövihiku valmimisele. Eriline tänu Ivan Sokolovile ja Kirill Pristsenkole toetuse eest töövihiku koostamisel, Julia Tišinskajale, kes andis loa kasutada oma töövihikut algmaterjalina. Samuti tänan toetuse eest Avatud Eesti Fondi ja Tervise Arengu Instituuti. Suur tänu Anonüümsetele Narkomaanidele ja Anonüümsetele Alkohoolikutele, kes on andnud uue elu miljonitele tervenevatele sõltlastele. Tänan Merike Rimmi ja Age Kristel Kartaud, kes vahendasid materjali eesti keelde.

Parimate soovidega,  
Jaan Väärt

## Sina ja töövihik

Kõik sõltub Sinu enese püüdlustest ja jõupingutustest. Kui oled oma vastustes avatud ja aus, ei jää muutused tulemata.

Kirjeldades oma isiklikus elus asetleidnud sündmusi, ära üldista, vaid püsi kindlate faktide juures. Juhul kui ruumi jääb puudu, kirjuta kuhu aga juhtub, peaasi, et kõik, mis on antud hetkeks Sinu teadvusesse jõudnud, saaks väljendatud.

# Keemiline sõltuvus

## Keemilise sõltuvuse määratlus

Mõiste „keemiline sõltuvus“ all peetakse silmas nii alkoholismi, narkomaaniat, kui ka sõltuvust ravimitest ja muudest keemilistest ainetest.

Inimene muutub keemiliselt sõltuvaks, kui tal tekib pidurdamatu tung tarvitada teadvust muutvaid aineid selleks, et tõsta tuju, parandada enesetunnet või vältida ebamugavaid tundeid, sh neid, mis on tingitud teadvust muutvate ainete tarvitamisest hoidumisest. Alkoholi- ja/või uimastivajadusel on alati psühholoogilised põhjused, vaatamata selle vajaduse füsioloogilisele avaldumisele. <sup>1</sup>

Keemiliselt sõltuvad inimesed kirjeldavad oma sõltuvust erinevalt:

„Mu aju otsis pidevalt vastust küsimusele: millega pead parandada ja kust leida selleks raha? Sellega ma päevad läbi tegelesingi.”

„Kui olin joonud ära esimese kannu õlut, ei tundnud ma mingit vajadust ennast täis juua. Tihtipeale nii oligi. Aga veel rohkem oli neid kordi, kus ma lihtsalt jõin end mälukasse.”

„Alkohol oli mulle sõbraks 20 aastat. Selle aja jooksul ei puudunud ma kordagi joomise pärast töölt, ei teinud kunagi oma naisele ja lastele liiga, ei olnud kunagi seadusega pahuksis. Ühel päeval taipasin lõpuks, et olen enda üle kontrolli kaotanud. Viin ja õlu juhtisid nii mind kui minu elu oma suva järgi.”

„Ma hakkasin vihkama vanemaid, venda, kõiki ja kõike, mis takistas mind või lihtsalt segas mul juua õlut ja tõmmata kanepit.”

„Kokaiinilaksu kirjeldamiseks puuduvad sõnad. Lihtsalt puuduvad. Mis tähtsust saab olla maailma asjadel võrreldes selle tundega?”

„Ma olin alati valmis valetama ja petma perekonda selle suhtes, mida mul tegelikult vaja oli ... mõnikord oli mul vaja uimasteid”.

„Ma ei joonud kunagi alkoholi ega tõmmanud kanepit tuju tõstmiseks, ma tegin seda selleks, et tunda ennast elusana.”

## Kirjelda oma suhteid alkoholi või uimastitega.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



<sup>1</sup> Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 3



## Mis tähendus on alkoholil või uimastitel Sinu elus?

---

---

---

---

---

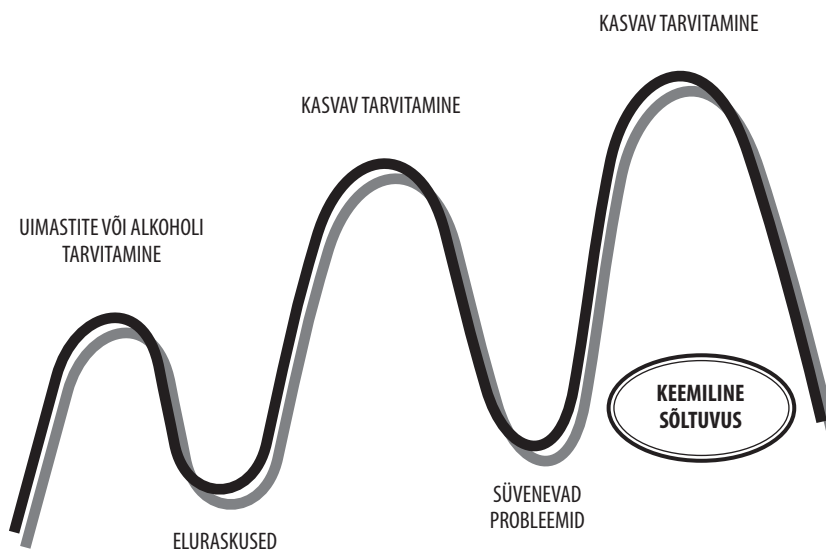
---



## Sõltuvuse „Ameerika mäed“

Kas Sa asud nendel sõltuvuse mägedel? Kas Sa oled seisnud silmitsi eluraskustega, mis on põhjustatud alkoholi või uimastite tarvitamisest, kuid mis pole ikka veel piisavad, et tarvitamine lõpetada? Kas Sa oled tundnud, et elu koosneb vaid jamadest ja muredest? Keemiliselt sõltuvad inimesed ei suuda tihti seostada alkoholi- või uimastitarvitamist probleemidega, mis tekivad nende elus tarvitamise tagajärjel.

Nad eitavad nende elus pidevalt esinevate pere-, töö-, raha-, tervise- ja seaduskuulekuse probleemide otsest seotust uimastite ja alkoholi tarvitamisega.



Kirjelda oma „seiklusi“ sõltuvuse „mägedel“:

---

---

---

---

---

---



**Kas Sa tegid katseid sellelt rajalt maha astuda? Kirjelda, mis juhtus, kui Sa püüdsid:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

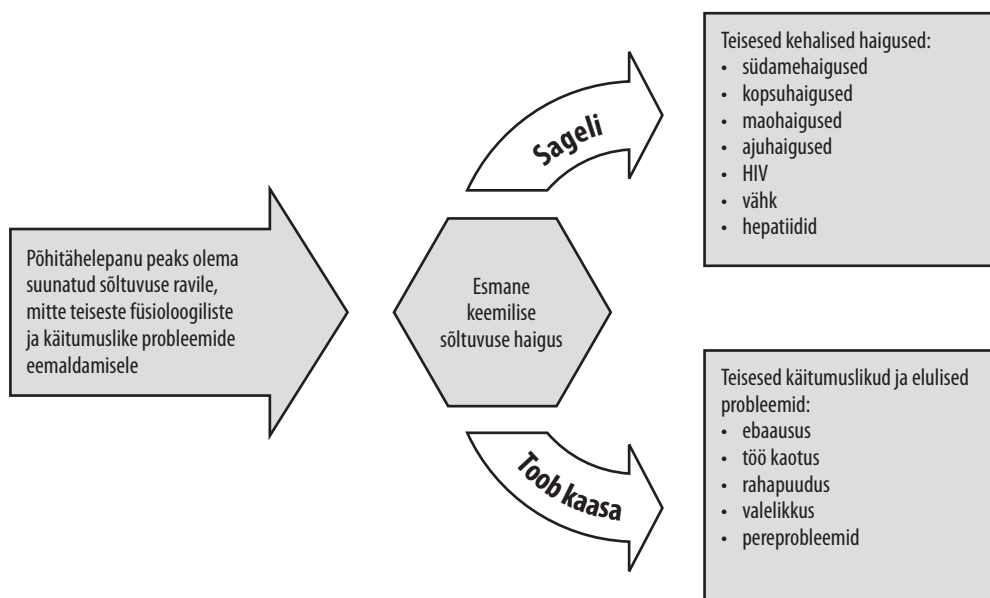
---



## Keemiline sõltuvus – esmane haigus

Keemiline sõltuvus pole teiste haiguste või elumurede tagajärg. Keemiline sõltuvus on esmane probleem. Muud füsioloogilised ja sotsiaalsed probleemid on selle haiguse poolt esile kutsutud. Sõltuvuse ravi ei anna tulemusi, kui ei katkestata täielikult alkoholi ja uimastite tarvitamist.

Põhitähelepanu peab olema pühendatud sõltuvuse ravile, aga mitte teiste füsioloogiliste ja käitumuslike probleemide kõrvaldamisele.



# Alkoholi- ja uimastisõltuvuse test<sup>2</sup>

## Olen ma sõtlane?

See küsimustik on välja töötatud selleks, et aidata Sul mõista ja teadvustada sõltuvuse progresseeruvaid sümptomeid varasest staadiumist hilise staadiumini. Testi eesmärk on Sinu informeerimine, mitte hirmutamine. Iga staadiumi kohta äratoodud iseloomulikud sümptomid lubavad Sul heita põhjaliku pilgu haiguse olemusele ja arengule, lähtudes Sinu enda elukogemusest. Ja loomulikult – vasta, nii ausalt kui Sa vähegi suudad. Kui Su vastuseks on „mõnikord”, siis kirjuta „jah”. Mõned küsimused sisaldavad tegelikult mitut küsimust ja kui Sa vastad kasvõi ühele neist „jah”, oled Sa seega vastanud „jah” kogu küsimusele.

Tähelepanu! Siin testis on kasutatud sõna „uimastid”, kuid kui Sul on olnud kokkupuuteid alkoholi, ravimite, lenduvate ja sissehingatavate ainetega, siis kirjelda ka seda.

**1. Kas keegi Sinu lähedastest sugulastest – vanaema, vanaisa, ema, isa, onu, tädi, vend, õde – oli alkohoolik või narkomaan?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---

---

---

---

---

---



**2. Kas Sa tarvitad uimasteid reeglina rohkem kui Su tuttavad? Kas juhtub tihti, et Sa lõpetad tarvitamise viimasena?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---

---

---

---

---

---



**3. Kas Sa naudid uimasteid ja ärevust, mis tekib nende tarvitamiseks sobiva olukorra ootuses?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---

---

---

---

---

---



**4. Kas Sa oled avastanud, et Sa ei taha lõpetada tarvitamist pärast ühte-kahte doosi, kuigi teistele on sellest piisanud?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---


---

---

---

---

---



2 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 7-19

**5. Kas Sinu uimastite tarvitamisega seotud käitumises on toimunud mingeid muutusi – oled tarvitanud üha sagedamini, oled tarvitanud üksi või läinud üle kangematele uimastitele?**

„JAH”  „EI”

Selgita:


---

---

---

---

---



**6. Kas Sinu lähedased – vanemad, õed-vennad jt – on ilmutanud rahutust ja rahulolematust Sinu tarvitamise suhtes?**

„JAH”  „EI”

Selgita:


---

---

---

---

---



**7. Kas mõtted uimastivabadest üritustest nagu perekondlikud tähtpäevad, sünnipäevad, peod, tekitavad Sinus rahutust ja ärritust?**

„JAH”  „EI”

Selgita:

---


---

---

---

---

---



**8. Kas Sind on kunagi pannud imestama, et mõned Su tuttavatest muutuvad mõõdukaks või lõpetavad hoopiski uimastite tarvitamise?**

„JAH”  „EI”

Selgita:


---

---

---

---

---



**9. Kas Sa püüad alati ära tarvitada Sinu jaoks maksimaalse võimaliku koguse uimasteid ühekorruga ja mitte jaokaupa? Kas uimastid on olnud põhjuseks kohtuda sõprade või tuttavatega?**

„JAH”  „EI”

Selgita:


---

---

---

---

---



**“JAH”- vastused küsimustele 1 kuni 9**

\_\_\_\_\_ X 1 = \_\_\_\_\_

**10. Kas oled mõnikord kaine peaga kahetsenud uimastite mõju all öeldut või tehtut? Kas oled tunnistanud end süüdi Sind armastavate inimeste ees ja lubanud end muuta?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---


---

---

---

---

---



**11. Kas oled püüdnud uimastite tarvitamisest loobuda nädalaks või kuuks, arvates, et „see mõjuks Sulle hästi,” või tahtes tõestada, et Sa suudad seda teha?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---


---

---

---

---

---



**12. Kas oled enesele lubanud, et võtad tarvitataivate ainete koguse kontrolli alla või alandad seda kogust, ja pole suutnud seda lubadust pidada?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---




---

---

---

---



**13. Oled Sa praegu võimeline tarvitama rohkem kui aasta tagasi? Kas Sul on tungi tarvitada tunduvalt rohkem?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---

---

---

---

---



**14. Kas Sul on olnud mäluauke (pole suutnud meenutada toimunud sündmusi) ajal, kui olid uimastite mõju all? Kas neid on olnud sagedamini kui aasta tagasi?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---


---

---

---

---

---



**15. On Sul olnud tööl probleeme (sagedased haigusjuhud, tööluusid, keskendumisraskused, töökaaslaste või ülemuste pretensioonid), mis võiksid olla seotud uimastite tarvitamisega?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---

---


---

---

---

---

---



**16. Kas Sa tunnend end paremini uimasti mõju all kui neist ilma olles? Kas uimastid vabastavad Sind ebamugavustundest, pingest, ebakindlusest, rahutusest, meeleolukõikumistest?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---

---

---

---

---

---

---



**17. Kas oled tundnud kasvavat süütunnet uimastite tarvitamise pärast, kuid reageerinud Sind armastavate inimeste sama asja üle muretsemisele vaenulikult ja püüdnud end kaitsta?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---

---

---

---

---

---

---



**18. Kas Sa kaldud pidama oma probleemide põhjustajateks pinget ja stressi või seda, et Su lähedased ei mõista Sind, või et Sulle esitatakse töökohas ülemääraseid nõudmisi? Kas oled kasutanud uimasteid lohutuseks või rahutuseks?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---

---


---

---

---

---

---



**“JAH”- vastused küsimustele 10 kuni 18**

\_\_\_\_\_ X 2 = \_\_\_\_\_

**19. Kas tunned niivõrd tugevat tõmmet uimastite poole, et riskid tülgi minna oma lähedastega, saada ülemuselt noomitus või seadusest üle astuda?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---

---

---

---

---



**20. Kas Sinu tarvitamistung kasvab kiiremas tempos, kui Sa algul eeldasid? Kas Sul on raskusi lõpetada, olles kord alustanud? Kas oled tarvitanud uimasteid kohe pärast ärkamist?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---

---

---

---

---



**21. Kas Sul esineb käte värisemist, mida Sa ei suuda talitseda? Kas siis, kui Sa pole uimasteid tarbinud, tunned Sa ennast füüsiliselt haigena (iiveldus, nõrkus, peapööritus, kõhulahtisus) või on Sul esinenud psüühikahäireid (depressioon, rahutus, erutus, halb tuju, ärritus)? Kas uimastid parandavad Sinu enesetunnet?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---

---

---

---

---



**22. Kas Sul on uimastite tarvitamisega seoses esinevaid haigusi või organismi häireid, selliseid nagu gastriit, HIV, hepatiidid, ninaverejooksud, abstsessid, tsirroosid, epilepsia, arütmia, probleemid neerude, hammaste, naha, veresoontega jne?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---

---

---

---

---

---



**23. Kas Sind on kunagi viidud haiglasse seoses vigastuste, õnnetusjuhtumite või traumadega, mille põhjuseks oli või mille võis esile kutsuda uimastite ülemäärane tarvitamine?**

Selgita:  „JAH”  „EI”

---


---

---

---

---

---



**24. Kas oled kunagi heietanud enesetapumõtteid? Kas Sul on esinenud hallutsinatsioone pärast sõltuvusainete või psühhostimulaatorite tarvitamist? Kas Sul on olnud põhjusetu hirme – näiteks tundnud hirmu uksekella või telefonihelina ees?**

Selgita:

„JAH”  „EI”

---

---

---

---

---

---

---

---



**25. Kas Sa oled elanud üle sõltuvusaine tarvitamisega seotud kaotusi – töö kaotus, lahutus, võõrdumine lähedastest, sõpradest, perest, trahvid õiguskaitseorganite poolt, varalised kaotused, ühiskondlike sidemete, reputatsiooni, vabaduskaotus jne?**

Selgita:

„JAH”  „EI”

---

---

---


---

---

---

---

---



**26. Kas Sa jätab unarusse söömise, eriti enne uimastite tarbimist? Kas oled lõpetanud enese eest hoolitsemise – hommikvõimlemise, dušši all käimise, arsti poole pöördumise terviseprobleemide ilmnemisel?**

Selgita:

„JAH”  „EI”

---

---

---

---

---

---

---

---



**27. Kas Sa tarvitad vähem, kui Sa olid võimeline seda tegema varem ja, kui Sa tarvitad, kas Sul on kalduvus tarvitada kuni täieliku „ärakukkumiseni” või sellise küllastusastmeni, et Sa lihtsalt enam ei suuda?**

Selgita:

„JAH”  „EI”

---

---

---

---

---

---

---

---



**“JAH”- vastused küsimustele 19 kuni 27**

\_\_\_\_\_ X 3 = \_\_\_\_\_



## PUNKTID

„JAH” vastuste üldarv küsimustele: 1 – 9 \_\_\_\_\_ X 1 = \_\_\_\_\_

10 – 18 \_\_\_\_\_ X 2 = \_\_\_\_\_

19 – 27 \_\_\_\_\_ X 3 = \_\_\_\_\_

Punktisumma kokku: \_\_\_\_\_

## PUNKTIDE SUMMA:

Varane staadium 5 – 8

Algstaadium 9 – 15

Keskmine 16 – 21

Hiline keskstaadium 22 – 27

Hiline staadium 28 ja enam

**Kirjuta, missuguses sõltuvuse staadiumis asud Sina?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Mida Sa arvad selle testi tulemustest?**

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



**Mida Sa tunned selle testi tulemustele mõeldes?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Missugused saavad olema tagajärjed, kui Sa jätkad uimastite tarbimist?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## JOONISTA, KUIDAS SU SÕLTUVUS VÄLJA NÄEB



*Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал. 2003, 20*

# Esimene Samm

Tee kainuse ja puhtuse poole algab Esimesest Sammust. Kuni Sa ei ole seda Sammu omaks võtnud, ei saavuta Sa püsivat kainust.

**Anonüümsed Alkohoolikud** – “Me tunnistasime, et oleme jõuetud alkoholi ees ja et meie elu on muutunud juhitamatuks.”

**Anonüümsed Narkomaanid** – “Me tunnistasime, et oleme jõuetud sõltuvuse ees ja et meie elu on muutunud juhitamatuks.”

Esimese Sammu mõte on selles, et Sa tunnistad oma võimetust kontrollida sõltuvust ja et sõltuvus muudab Sinu elu juhitamatuks. Selleks pead Sa endale selgelt aru andma, et alkoholi või uimastite tarvitamine on paljude Sinu probleemide allikaks. Seda on päris raske teha, kuna paljud alkohoolikud ja narkomaanid arvavad, et just elumured on süüdi nende joomises või uimastite tarvitamises ning kui nad suudaksid oma muredest jagu saada, kaoks alkoholi- või uimastiprobleem iseenesest. Seega on Esimese Sammu ülesanne – aidata Sul näha tõelist põhjuse-tagajärje suhet, mis valitseb alkoholi või uimastite tarvitamise ja elus esinevate probleemide vahel. Keemiline sõltuvus toob endaga paratamatult kaasa probleeme ning nende lahendamiseks tuleb esmalt joomisest või uimastite pruukimisest loobuda.

Isa Martin ütleb sel puhul: “Selleks, et probleem lahendada, peate te esmalt tunnistama selle olemasolu. Kuid see, mis tekitab probleeme, on ise probleemiks.” Kui alkoholi või uimastite pruukimine toob endaga kaasa probleeme, siis see tähendab, et Sinu probleemiks on alkohol või uimastid. Ignoreerides seda seost ja püüdes lahendada teisejärgulisi asju, ei saavuta Sa edasiminekut.

Esimene Samm eeldab, et Sa pead oma alkoholi või uimastite tarvitamise üle selgelt, loogiliselt ja ratsionaalselt järele mõtlema. Sa pead mõistma põhjuse-tagajärje seost sõltuvusaine tarvitamise ja Sinu elus esinevate probleemide vahel.

Selge mõtlemise all on silmas peetud seda, et Sa oled võimeline oma mõtted välja ütleva teistele inimestele. Suurem osa keemiliselt sõltuvaid inimesi ei mõtle üldse oma tarvitamisest. Nad on õppinud taolisi mõtteid vältima. Sellist protsessi nimetatakse eitamiseks.

Esimene Samm kutsub üles mõtlema ka loogiliselt. See tähendab, et püüdes mõelda sellel teemal, ei tohiks Sa laskuda väitlusse ja võitlusse iseendaga. Kui keemiliselt sõltuvad inimesed hakkavad selles tervenemise järgus järele mõtlema oma alkoholi või uimastite tarvitamise üle, algab nende peas meeletu siseheitlus. Sõltlaslik “mina” trügib ette ja nõuab: “Ära mõtle sellest!”, samas kui kaine “mina” ütleb: “Võiksid ikka mõelda küll, sest see tapab Su ära.” Niisiis, eksisteerib sisemine vastuolu, sõltuva ja kaine “mina” omavaheline heitlus.

Esimeses Sammus tunnistad Sa, et ei suuda hoida kontrolli all oma alkoholi või uimastite tarvitamist ja et selle jõuetuse pärast on Su elu muutunud juhitamatuks. See Samm peab aitama sõltlasel teadvustada peamist ja vaieldamatut tõsiasja: kui Sa pruugid alkoholi või uimasteid, ei saa Sa kunagi kindel olla selles, mis hakkab edaspidi juhtuma. Selles ongi kontrolli kaotamise sisu.

Mõnikord tarvitab alkohoolik või narkomaan mõõdukalt ja ebameeldivaid tagajärgi ei kaasne. Teinekord jälle pruugib ta ilma nähtava põhjusega tunduvalt rohkem ja kahjustab oma käitumisega nii iseennast kui ka oma lähedasi. Taolised kontrolli kaotamise juhtumid muudavad sõltlase elu juhitamatuks ja toovad kaasa häbi, süütunnet ja valulisi läbielamisi. Ta püüab peatuda, kuid ei suuda. Siis teeb ta uue katse ja ebaõnnestub jälle. Iga uue lüüasaamisega kasvab tema süü- ja häbitunne. Süütunne ja häbi viivad aga eitamiseni. Ta petab ennast kõige toimuva suhtes ning üritab petta ka teisi. Allakäigu peatamiseks on ta proovinud teha kõike, mis vähegi võimalik, kuid mitte miski pole aidanud. Ja ta kaotab lootuse. Sõltlane mõistab nüüd, et vana mõtteviisi rakendades ei saa ta ise hakkama, kuid midagi muud ta ka ei oska. AA-s ja NA-s kutsutakse seda “põhja jõudmiseks”. Sõltuvus on võitnud ja ta on valmis mõõduka tarvitamise katsetele käega lööma ning proovima midagi muud.

*Esimese Sammu võti on tunnistada probleemi olemasolu ning seda, et vaatamata Sinu katsetele teha probleemi lahendamiseks kõik, mis Sa vähegi oskad, pole ükski lahendus aidanud. Nii tunnistad Sa ausalt, et ei suuda oma probleemile lahendust leida Sulle teadaolevate vahenditega. Teiste sõnades: "Sa ei saa sellega üksi hakkama".<sup>3</sup>*

## **Kuidas töötada Esimese Sammuga**

*Tööst Esimese Sammuga sõltub Sinu tagasipöördumine tervise juurde. Ilma Esimese Sammu jääd tõeline kainus kättesaamatuks. Töötades kirjalikult Esimese Sammuga ära suhtu sellesse kui oma pattude ja ebatäiuslikkuse järjekordsesse ülestunnistamisse. Püüa heita aus pilk sellele, mida alkohol ja uimastid on Sinu elus korda saatnud.*

*Selle Sammu liiga kergelt võtmine või selle tähtsuse kahandamine näitab, et Sa ei võta oma praegusest olukorda piisavalt tõsiselt. See tähendab, et hingepõhjas eitad Sa seda, et alkohol ja uimastid on Su praeguste probleemide allikaks.*

*Veel pole Sul kindlat arusaamist sellest, millist osa mängisid ja mängivad Su elus alkohol ja uimastid. Sul pole vähimatki võimalust terveneda ja naasta normaalse elu juurde.*


*Kui Sa ei tee Esimest Sammu oma tervenemise suunas, astud Sa paratamatult sammu tagasi ning hakkad seega käima lüüasaamise teed.<sup>4</sup>*

**Kirjuta siia oma Esimese Sammu definitsioon.**

---

---

---



## **Sõltuvus on haigus**

*Sõltlasteks teeb meid meie haigus – sõltuvus, mitte aga alkohol, uimastid ega meie käitumine. Miski meie sees segab meid saavutamast kontrolli alkoholi või uimastite tarvitamise üle. Ja seesama "miski" paneb meid tegutsema ohjeldamatult ja kompulsiiivselt ka teistes elu olukordades. Kuidas ära tunda haigushoo algust? Kui me satume kinnisidee võimusesse, meie käitumine muutub kompulsiivseks ja enesekeskseks ning me hakkame lõputult kavaldama, siis oleme füüsiliselt, psüühiliselt, vaimselt ja emotsionaalselt haiged.<sup>5</sup>*

**Mida tähendab minu jaoks sõltuvushaigus? Kirjuta oma definitsioon ja 5 näidet.**

---

---

---

---

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

<sup>3</sup> Gorsky T.T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 27-28

<sup>4</sup> Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 21

<sup>5</sup> Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 2

3.

4.

5.



**Kui mul tuleb pähe mingi mõte, kas hakkan siis otsemaid tegutsema või kaalun algul võimalikke tagajärgi? Kuidas avaldub veel minu kompulsivne käitumine?**

1.

2.

3.

4.

5.



**Kuidas on mu haigus mõjutanud mind kehaliselt?**

1.

2.

3.

4.

5.



**Kuidas on mu haigus mõjutanud mind psüühiliselt?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Kuidas on mu haigus mõjutanud mind vaimselt?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Kuidas on mu haigus mõjutanud mind emotsionaalselt?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



Meie haigus võib endast märku anda erineval viisil. Kui teeme alles esimesi samme oma tervenemise teel, on meie põhiliseks mureks muidugi alkohol/uimastid. Hiljem saame teada, et haigus laastab meie elu kõiki valdkondi.

**Kirjelda täpselt oma kõige värskemad (viimast) haiguse avaldumist.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kas mu mõtted tiirlesid pidevalt mõne inimese, koha või eseme ümber? Kui jah, siis kuidas see mõjutas minu suhteid teiste inimestega? Kuidas veel mõjutas kinnisidee mind psüühiliselt, füüsiliselt, vaimselt ja emotsionaalselt?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

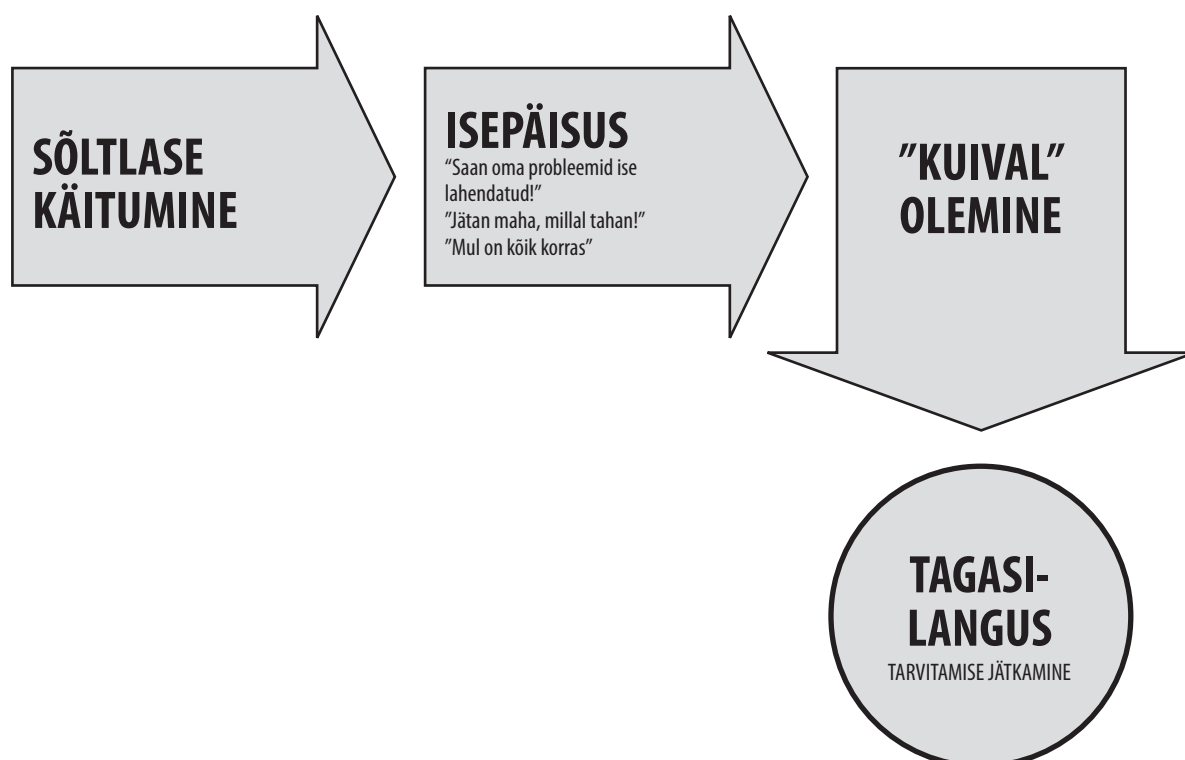




# Miks on omaksvõtt nii raske?

Oma jõuetuse ja elu juhitamatuse omaksvõtmine on küllalt raske igaühe jaoks. Keemiliselt sõltuva inimese jaoks on see ülesanne veelgi raskem, sest tema terve mõistus ja võime käituda tervel moel on aastaid olnud rikutud alkoholi ja uimastite poolt. Sõltlastel endil on seda tihti raske uskuda. Nad asuvad ennast kaitsma. Neil puudub võime oma käitumist ausalt hinnata. Häbi, hirm ja viha on nad tõest lõplikult eraldanud. Mitmesugused haiguse poolt põhjustatud alateadlikud psühholoogilised kaitsemehhanismid "aitavad" neil leida "arukaid" seletusi oma ebamõistlikule käitumisele, õigustada, teoretiseerida, kahandada kahjusid jne. Pole siis ime, kui ennast paaniliselt kaitsva inimese jaoks osutub oma haiguse omaksvõtt liiga raskeks.<sup>6</sup>

## Isepäisus – lüüasaamise tee



Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал. 2003, 22

<sup>6</sup> Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 22

## Omaksvõtt - tee kainusele



Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал. 2003, 23

## Mis on eitamine?

Eitamine on osa meie haigusest, mis kinnitab meile, et me ei ole haiged. Eitamine näitab meie võime-  
tust näha meie haiguse tegelikkust. Me vähendame selle mõju. Me süüdistame teisi inimesi viidates  
sellele, et meie pered, sõbrad ja tööandjad ootasid meilt liialt palju. Me võrdleme ennast teiste sõlt-  
lastega, kelle sõltuvus tundub meile meie omast palju "hullem". Me võime süüdistada ühte kindlat ui-  
mastit. Kui oleme teatud aja sõltuvusaine tarvitamisest hoidunud, siis võime võrrelda oma haiguse uut  
avaldumist selle seisundiga, kus me tarvitasime alkoholi või uimasteid, ning veenda ennast, et ükski  
asi, mida me teeme täna, ei saa olla sama halb kui see, mis oli tookord! Tõepärased, aga tegelikult  
valed selgitused meie käitumise kohta, on kõige ilmsemad tõendid meie eitamisest.<sup>7</sup>

## “Eitamise ja meelepette” mehhanismid<sup>8</sup>

Sõltuvuse omaksvõtmise teele kerkib rida kaitsevalle:

1. Lihtne eitamine – toetab veendumust, et miski puudub täielikult, kuigi tegelikkuses on see olemas. Näiteks inimene väidab, et tal pole alkoholi- või uimastiprobleemi, vaatamata ümberolijate ilmselgetele argumentidele (ma ei ole narkomaan, mul pole alkoholiprobleemi).
2. Süüdistamine – eitab oma vastutust mõne teo eest ja väidab, et keegi või miski muu on selle eest vastutav (minu joomises on süüdi ülemus, vanemad, naine, ämm: „Kui naine suhtuks minusse paremini, poleks mul vaja juua.”)
3. Ratsionaliseerimine – leiab alibi, õigustuse ja teisi oma käitumist selgitavaid õigustusi, mis ka-  
handavad tema enda vastutust ja esitavad tema käitumise motiive positiivses valguses. Eesmär-  
giks on esitada ümberolijatele oma käitumist õigustavaid väiteid ja asjaolusid. Tihti pole tegemist  
lihtsalt eitamisega, vaid inimene esitab fiktiivseid või väljamõeldud põhjuseid (õigustus – mingi  
ettekääne nagu lapse sünd, sünnipäev)
4. Intellektuaalitsemine, filosoferimine – konkreetsete ja isiklike alkoholiprobleemide vältimine,  
abstraktne lähenemine neile intellektuaalsete spekulatsioonide ja teoreetilise analüüsi abil („Ma  
lugesin meditsiinilisest ajakirjast, et uimastid ...”; „Ma olen pärit alkoholikute perekonnast ja sel-  
lepärast on mul ebanormaalsed geenid...”; „Mul oli nii õnnetu lapsepõlv, et ma püüan niimoodi üle  
saada alateadlikest tunnetest...”)
5. Koloreerimine (varasemate juhtumite ilustamine) – „Meil oli tookord nii lahe, võtame jälle!”

<sup>7</sup> Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 2

<sup>8</sup> Ковалева Т. Сковроньский Д. Атлантис 2006, 216

6. *Vähendamine – alkoholi- või uimastiprobleemi tunnistamine sel viisil, et probleemi lastakse paista tunduvalt väiksemana, mitte nii tõsisena nagu tegelikkuses („ma ei ole purjus”, „ma ei tarvitanud uimastit”, „jõin ainult ühe õlle”, „võtsin ainult sada grammi”).*
7. *Katkestustega filmilint (mäluaugud, pole halbu mälestusi).*
8. *Edasilükkamine („jätan esmaspäevast, uuest aastast, pärast juubelit maha”).*
9. *Vältimine – sõltuvust ja reaalsel olukorda puudutavate teemade vältimine, jutu juhtimine mujale eesmärgiga ebameeldivat kõneainet vältida. Näiteks: „No võtsin jah eile, aga mis meil täna söögiks on?”; „Sulle ei meeldi, et ma tarvitan? Aga mulle ei meeldi, et sa nii paks oled!”*
10. *„Unistav plaan” – tegevusplaanide koostamine toimetulekuks konkreetsete probleemidega, tegelikult piirdub aga kõik planeerimise käigus tekkivate meeldivate tunnete läbielamisega, plaanid ise jäävad aga teostamata.*
11. *Kauplemine – tehingute sõlminine. Näiteks: „Mina jätan joomise, kui sina jätad suitsetamise,” „Ma jätan joomise maha, kui töö juures kõik maha rahuneb”.*
12. *Passiivsus – probleemi ignoreerimine või ohvri rolli valimine. Näiteks: „Ma püüdsin maha jätta, kuid see harjumus on minust tugevam”; „Ma ei saa midagi parata”; „Kui mul oleks tahtejõudu...”*
13. *Vaenulikkus – ähvardamine, sundimaks teisi teema arutamise loobuma. Näiteks: „Ma olen sulle purjus peaga (laksu all) voodis vastik? Olgu, seks jääb nüüd üldse ära”; „Jäta mu hing rahule!”; „Aga see, et ma palga koju toon meeldib sulle, mis?”*

## Eitamine pole valetamine

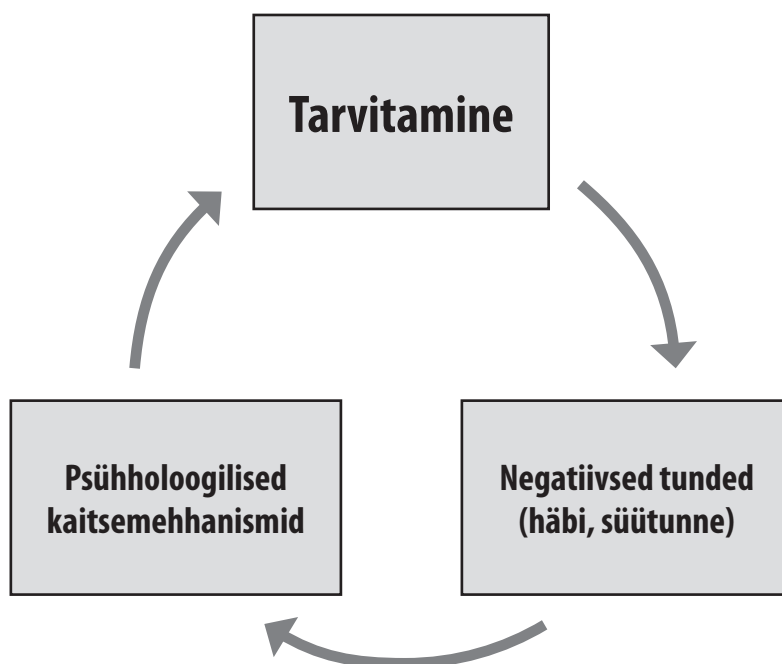
Inimesed, kes valetavad, saavad aru, et nad räägivad valet, kuid teevad seda teadlikult.

Inimesed, kes eitavad, lähevad segadusse nii tõest kui vales. Nad ei suuda ühte teisest eristada ning võtavad siiralt oma „valet” tõe pähe. Nad eksivad täiesti ausalt.

## Sõltuvuse eitamise põhjused

1. Peamine põhjus peitub selles, et loobumine alkoholist või uimastitest on kaotus. Sõltlase peas räägiks nagu haigus ise: „Ära loobu minust, meil oli siiani nii ilus elu. Alkohol/uimasti pakub sulle unustust, lohutust, lõõgastust, suhtlemis- ja seksivabadust...” Ja haigus räägib tõtt – tõepoolest, tarvitamise algstaadiumis aitab alkohol/uimasti eluraskustega toime tulla. Ükski terve mõistusega inimene ei hakka tarvitama mõttega ennast kahjustada; ta tarvitab nende naudingute ja eeliste saamiseks, mille annavad alkohol või uimastid. Leppida nendest ilmajäämisega on äärmiselt raske. Seepärast sulgeb tarvitaja haiguse hääle sunnil silmad oma olukorra tõsiduse ees ning otsib pääsu mõttest, et kord saabub aeg, mil ta suudab juua või tarvitada nagu „normaalne inimene”.
2. Tunnistada ennast alkohoolikuks või narkomaaniks tähendab paljude jaoks laskumist sotsiaalse redeli kõige madalamale pulgale, tunnistada häbiväärset pahet. Peale selle, kui oled ennast haigeks tunnistanud, siis vajad ka ravi, ja see tähendaks omakorda loobumist alkoholist või uimastitest. Siit ka tüüplause, millega lohutavad ennast paljud alkohoolikud/narkomaanid: „Jah, ma joon/tarvitan liiga palju, aga ma ei ole alkohoolik/narkomaan.”

Mida suuremad on häbi, süü ja südametunnistuse piinad joomise või tarvitamise pärast, seda tugevamaks muutuvad kaitsemehhanismid. Nii satub alkohoolik/narkomaan nõiaringsi:



## Kuulamine ja omaksvõtt

*Ilma ennast avamata on raske näha oma eitamist. Sa ei teadvusta seda, kuidas Sa oled enda jaoks tõe moonutanud.*

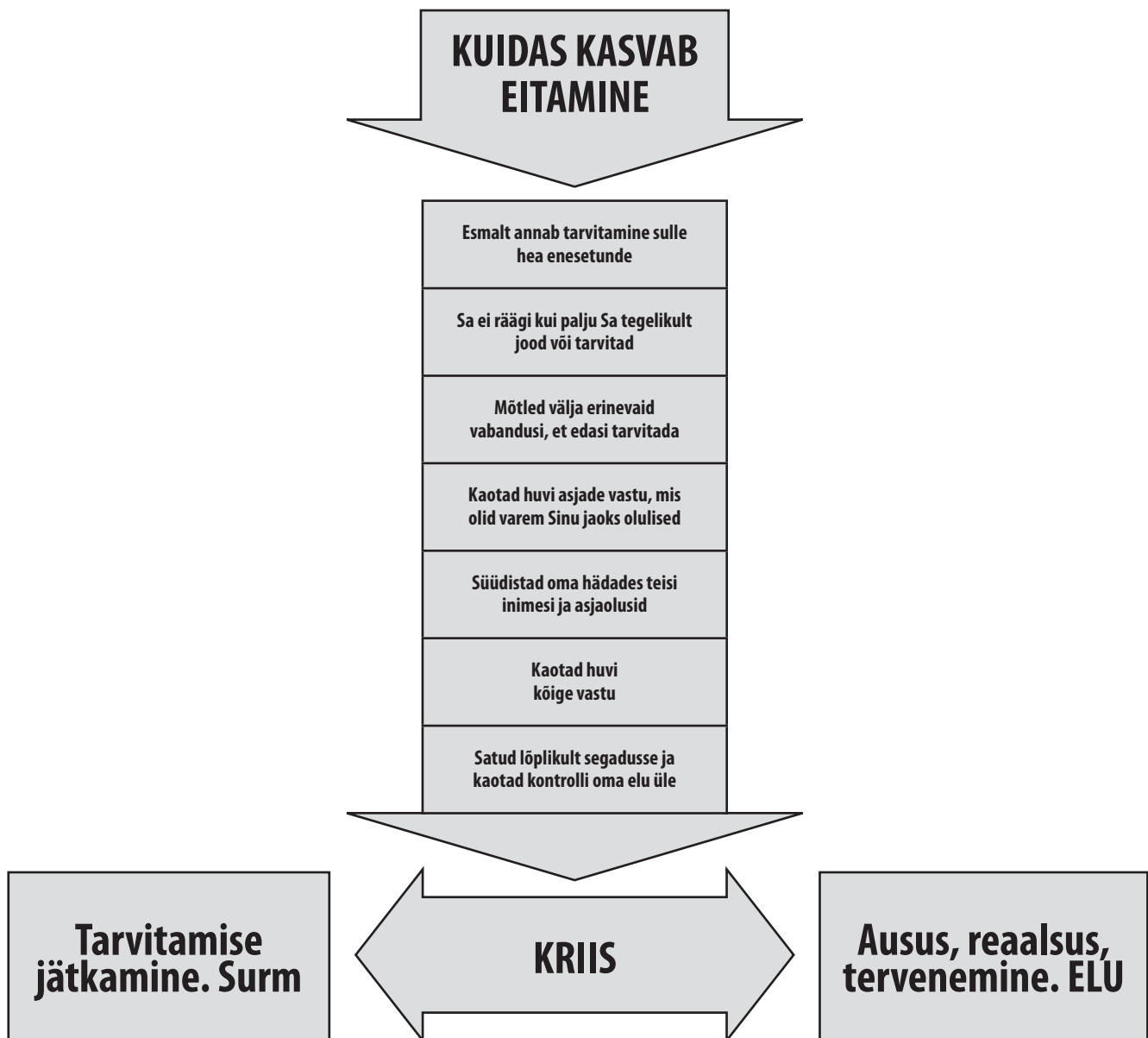
*Probleemi lahendus peitub selle kuulamises, mida räägivad teised. Ravi alguses hakkad Sa kuulama nõustajaid, vestlema pereliikmetega, teiste tervenevate sõltlastega, osa võtma teraapia- ja eneseabirühmade tööst. Kõik see annab Sulle võimalusi oma eitamise mõistmiseks. Kuid ainult Sina ise saad ennast ärgitada kuulama ja kuuldut omaks võtma.*

*Kohe, kui Sul õnnestub vabaneda kasvõi osast oma eitamisest, läheb lihtsamaks ka ülejäänud eitamise teadvustamine.*

*Need avastused toovad endaga kaasa positiivseid tundeid ja uut arusaamist. Pole põhjust neid häbeneda. Nüüd saad Sa teadmisi, mis lubavad Sul muutuda ning näha tõepärast pilti endast ja ümbritsevast maailmast.<sup>9</sup>*

<sup>9</sup> Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 23

## Sa oled tervenemise teel



Тишинская Ю., Шелларс В. Рабочий журнал. 2003. С.

**Kirjelda, kuidas avaldus eitamine Sinu elus:**

---


---

---

---

---

---



**Kas olen varjanud teiste eest, kui palju ja kui tihti ma joon või tarvitan?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Kas olen otsinud põhjuseid või ettekäändeid, et juua/tarvitada? Kuidas ma neid põhjendasin?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Kas olen andnud tõepäraseid, ent ebaausaid selgitusi oma tegude kohta? Missuguseid nimelt?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kas olen käitunud kompulsivselt mõne kinnisidee mõjul ja siis teinud näo, et just nii oligi mul kavas käituda? Millal see juhtus?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kuidas täpselt veeretasin ma süü omaenda tegude eest teiste kaela?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4.

5.



**Kas olen võrrelnud oma sõltuvust teiste omaga?**

1.

2.

3.

4.

5.



**Kui ma lõpetan enese võrdlemise teistega, kas siis minu tarvitamine on piisavalt hukutav?**

1.

2.

3.

4.

5.





# Jõuetus

*Jõuetus on see, kui Sa teadvustad ja tunnistad suutmatust muuta, kontrollida ja mõjutada haigust omaenda pingutuste läbi.*

- „Olen endale nii palju kordi hommikuti öelnud, et täna ma ei joo, et täna jään kaineks, aga õhtul kobas mu käsi ikka pudeli järele...”
- „Ma ei mõelnud kordagi selle peale, et lõpetada savu tegemine koolis. Ma lihtsalt tõmbasin ja kõik. See oli osa minust...”
- „Ülemus hoiatas, et laseb mu lahti, kui ma veel joon. See tähendas, et pean ettevaatlikumalt jooma hakkama...”
- „Ma mõtlesin välja põhjuseid, miks ma ei saa tulla lõunalauda, minna šoppama või lastevanemate koosolekule. Ma panin ukse lukku, tõmbasin kardinad ette ja avasin üksteise järel veinipudeleid...”

<sup>10</sup>

*Kuna me oleme sõltlased, reageerime me sõnale „jõuetus” erineval moel. Mõned meist leiavad, et täpsemat sõna oleks meie olukorra kirjeldamiseks raske leida, ning tunnistavad oma jõuetust kergendustundega. Teised suhtuvad jõuetusse vastikusega, pidades seda nõrkuseks või muuks iseloomupuuduseks. Kui mõistame jõuetuse tähendust ja ka seda, kui loomulik on tervenemise seisukohast oma jõuetuse tunnistamine, siis aitab see meid üle negatiivsetest tunnetest, mis võivad meil tekkida selle mõistega kokku puutudes.*

*Oleme jõuetud, kui elujõud, mis meid liikuma paneb, ei ole kontrolli all. Meie sõltuvust võib nimetada kontrollile mitte-alluvaks liikumapanevaks jõuks. Me ei suuda taltsutada ega kontrollida oma sõltuvusaine tarvitamist ega sundkäitumist isegi siis, kui selle tulemusena ähvardab meid korvamatult kaotus. Me ei suuda peatuda isegi siis, kui me teame kindlalt, et meie käitumine toob kaasa taastumata füüsilised vigastused. Me võime isegi otsustada, et ei taha tarvitada, et me ei kavatsengi tarvitada, kuid avastame, et me lihtsalt ei suuda soodsale juhusele vastu panna.*

*Oleme ehk isegi teinud (rohkem või vähem edukaid) katseid hoiduda mõnda aega joomisest, uimastite tarvitamisest või muust kompulsiiivsest käitumisest ka ilma programmita, kuid tulemuseks oli see, et meie sõltuvus surus meid soodsat juhust kasutades meie endisesse olekusse tagasi. Esimese Sammu läbitöötamiseks peame me põhjalikult mõistma, et oleme iseenese ees jõuetud.<sup>11</sup>*

Aus pilk oma jõuetusele on Esimese Sammu algus. See nõuab mehisust ja tööd. Kirjuta kiri endale, abikaasale, lastele, sõbrale või Kõrgemale Jõule. Kirjelda oma otsustavust ja soovi olla seda tööd tehes nii aus kui vähegi võimalik.

Kallis


---

---

---

---

---



(allkiri)

<sup>10</sup> Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 26

<sup>11</sup> Narcotics Anonymous World Services, Inc, Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009,

Too näiteid jõuetusest alkoholi või uimastite ees (5 näidet iga küsimuse kohta).

**Tähelepanu!**

**Too ainult konkreetseid näiteid iseenda elust! Konkreetne näide vastab järgmistele küsimustele: mis, kus, millal, kellega, mida ma siis tundsin, mida tunnen nüüd, kui mõtlen sellele olukorrale. Juhul kui ruumi kirjutamiseks jääb puudu, kasuta lisaletti.**

**Kas olen sõltuvuse mõjul sooritanud selliseid tegusid, mida ma poleks kunagi teinud, kui oleksin olnud juba tervenemas? Mis teod need olid?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kas tegin oma sõltuvusele järelle andes asju, mis olid täielikult vastuolus minu veendumuste ja väärtushinnangutega?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kuidas muutub minu isiksus minu sõltuvuse mõjul? Kas ma muutun näiteks kõrgiks, enesekeskseks, ülbeks, alatuks, manipuleerivaks, vingujaks, kangekaelseks jne.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kas ma manipuleerin teiste inimestega oma sõltuvuse huvides? Kuidas nimelt?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kas olen püüdnud lõpetada tarvitamist iseseisvalt ja tulemusteta? Kas lõpetanud tarvitamise avastasin, et mu elu on ilma alkoholi või uimastiteta nii piinarikas, et mu kainus/puhtus kestis õige vähe aega? Kuidas seda aega kirjeldada?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4.

---

---

5.

---

---



**Kuidas lõi välja minu erutus eelseisva tarvitamise ootuses? Näiteks: ootasin kannatamatult tööpäeva lõppu, soovisin tarvitama hakata enne teisi, olin ükskõike selle suhtes, mis toimus lauas, minu meeleolu muutus eelseisva ootuses, kaotasin huvi teiste vastu kuni polnud saanud juua või tarvitada, eirasin lähedaste arvamust minu tarvitamise suhtes, kohtusin sõpradega joomise või tarvitamise ettekäändel jne.**

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

5.

---

---



**Kuidas põhjustasin valu endale ja teistele oma sõltuvuse läbi?**

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

5.

---

---



**Mis meeldib minu käitumises minu lähedastele ja sõpradele kõige enam?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Mis seisus on mu tervis käesoleval ajal?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Mis veenab mind selles, et on võimatu edaspidi pruukida alkoholi või uimasteid turvaliselt?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Kas ma olen alkohoolik või narkomaan?**

„JAH”  „EI”

Põhjenda seda väidet:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Juhitamatus

Keemiliselt sõltuval inimesel on praktiliselt võimatu funktsioneerida tervel moel. Näib, et tema elus lihtsalt pole rahulikke päevi.

Igapäeva elu toimetused, millega enamik inimesi vaevata hakkama saab, jätavad sõltlase elus katastroofilise mulje. Teda ümbritsevad inimesed püüavad talle kohati abiks olla, mille tulemusena ajab ta lõpuks kogu süü nende kaela. Viha, vaen, hirm ja süütunne pesitsevad pidevalt sõltlase hinges ning määravad tema suhteid. Kõik, kes satuvad tema lähedusse on segaduses. Nad hakkavad reageerima tema käitumisele viisil, mis muudab tema elu veel rohkem juhitamatuks. Sõltlane võib olla klammerdunud ainult ühe eluvaldkonna külge (näiteks töö) ja vaadata mööda teiste kokkuvarisemisest. Vaatamata ohtratele tõenditele ei suuda ta näha oma elu juhitamatust. Ja mida rohkem ta joob või tarvitab, püüdes samal ajal oma asju korda ajada, seda nigelamalt see tal välja kukub.<sup>12</sup>

Esimene Samm kutsub meid üles kahe tõsiasja tunnistamisele: esiteks, et me oleme oma joomise/ tarvitamise ees jõuetud, ja teiseks, et meie elu on muutunud juhitamatuks. Tegelikult on raske tunnustada ühte, nõustumata teisega. Meie juhitamatus on meie jõuetuse väline avaldumine. On kahte sorti juhitamatust: väline (nähtav) juhitamatus – seda inimesed märkavad, ja sisemine ehk isiksuslik juhitamatus.

Väline juhitamatus samastub kinnipidamiste, töö kaotuse, pereprobleemidega. Mõned meie seast on olnud ka vanglaelanikud. Mõned ei suuda kunagi püsida ühes töökohas kauem kui paar kuud. On ka neid, kelle pere on kodust välja visanud, käskides neil igaveseks kaduda.

Sisemine ehk isiksuslik juhitamatus samastub tihti ebaterve või moonutatud ettekujutusega endast, maailmast, kus me elame ja meid ümbritsevatest inimestest. Me võime arvata, et oleme mõttetus ja kasutus tegelased. Võime uskuda, et kogu maailm tiirleb meie ümber ja mitte et see peaks nii olema, vaid et see ongi nii. Me võime elada kindlas usus, et pole meie asi enese eest hoolt kanda – see on kellegi teise töö. Võime arvata, et vastutus, mille võtab enda kanda tavainimene, on meie jaoks, otse loomulikult, liiga suur. Me võime üleliia tormiliselt või üldse mitte reageerida oma elu sündmustele. Emotsionaalne kõikumine on isiksusliku juhitamatuse kõige iseloomulik tunnus.<sup>13</sup>

## Missuguseid minu elu valdkondi on laostanud alkohol ja uimastid?

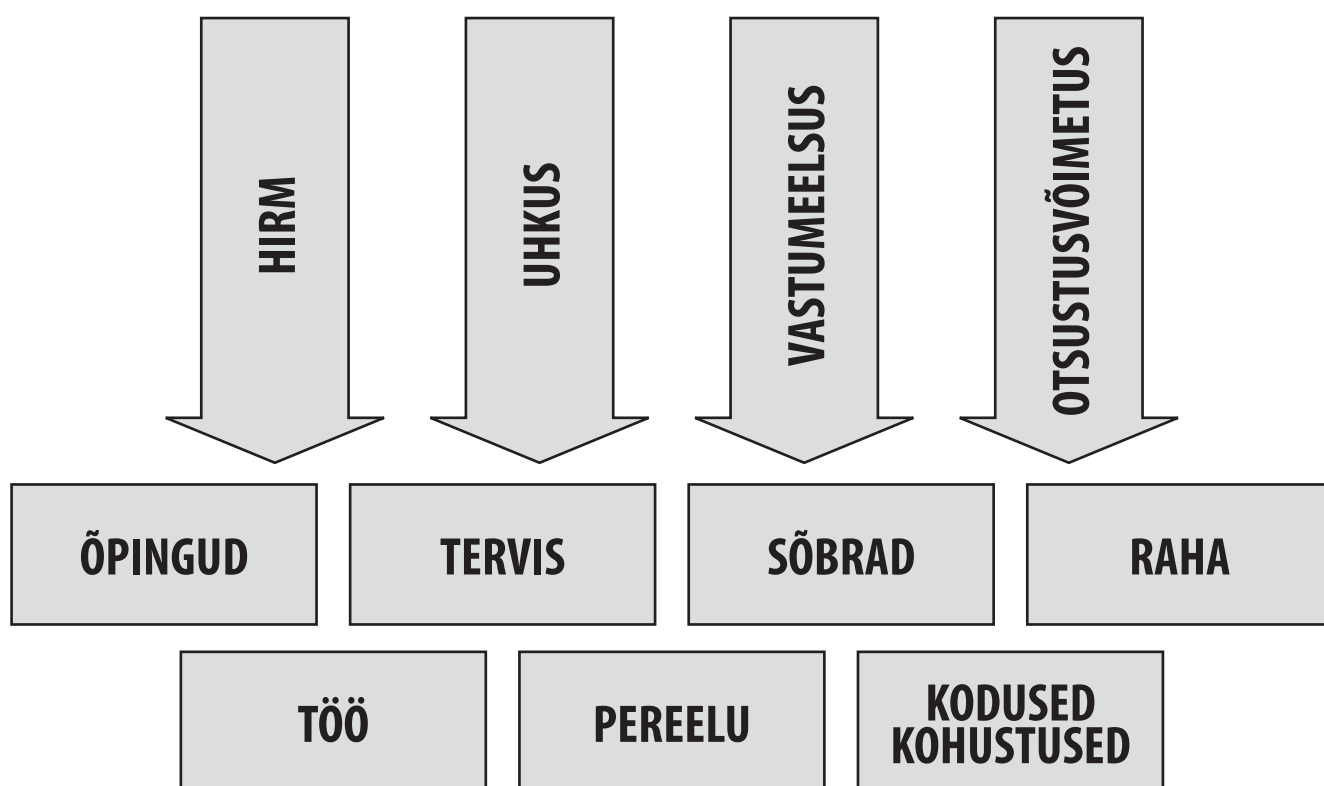
1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



12 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 32

13 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009,

# TARVITAMISE JÄTKAMINE



Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал. 2003, 32

**Mida tähendab minu jaoks juhitamatus? Mida ma mõtlen võimetuse all oma eluga toime tulla?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_





**Näited olukordadest, millega ma ei suuda toime tulla isegi kaine peaga.**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Missugused on minu elu eesmärgid?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Kuidas püüdsin neid eesmäärke saavutada enne ravi alustamist?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



## Juhitamatus

Kirjuta nii ausalt kui võimalik 5 näidet oma elu juhitamatus kohta valdkondades, mis on seotud Sinu alkoholi ja uimastite tarvitamisega.

### Tähelepanu!

**Too ainult konkreetseid näiteid iseenda elust! Konkreetne näide vastab järgmistele küsimustele: mis, kus, millal, kellega, mida ma siis tundsin, mida tunnen nüüd, kui mõtlen sellele olukorrale. Juhul kui ruumi kirjutamiseks jääb puudu, kasuta lisalehti.**

**Kas mind on kunagi korrakaitseorganite poolt kinni peetud? Kas olen läinud seadusega pahuksisse oma alkoholi- või uimastisõltuvuse pärast? Kas olen kunagi teinud midagi säärast, mille eest mind oleks kinni peetud, juhul kui oleksin vahele jäänud? Mis teod need olid?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Mis probleeme on mul olnud või on praegu minu sõltuvuse pärast tööl või koolis?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Mis probleeme on mul olnud või on praegu minu sõltuvuse pärast peres ja sõpradega?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Missuguseid rahalisi probleeme on mul olnud või on praegu minu sõltuvuse pärast?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Missuguseid seksuaalprobleeme on mul olnud või on praegu minu sõltuvuse pärast?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kas ma vastutan ise oma elu ja tegude eest? Kas ma suudan täita igapäevaseid kohustusi oma seisukohtadele kindlaks jäädes? Kuidas see mõjutab minu elu?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kas võtan iga vastuväidet isikliku solvanguna? Kuidas see mõjutab minu elu?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Kas jätan tähelepanuta hoiatusmärgid selle kohta, et midagi halba võib juhtuda minu tervise või lastega, ning mõtlen, et küll kuidagi ikka saab? Kirjelda neid signaale.**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Kas mul esineb raevuhooge või teisi reaktsioone, mis kahandavad minu eneseväärikust ja endast lugupidamist? Kirjelda neid reaktsioone.**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.

---

---

5.

---

---



**Kas olen pruukinud alkoholi või uimasteid, et oma tundeid alla suruda? Mida nimelt ma püüdsin muuta või alla suruda?**

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

5.

---

---



**Kuidas olen püüdnud muuta oma füüsilist ja moraalset palet enne ravi alustamist? Mis abinõusid ma selleks tarvitusele võtsin?**

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

5.

---

---



**Missugused kriisid peale selle, mis mind ravile tõi, oleksid võinud aja jooksul minu elus tekkida?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Mis eristab mind teistest inimestest?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



## **Lisatingimused**

*„Muidugi jätan ma joomise ja tarvitamise maha, aga miks ma ei või vanade sõpradega kokku saada?”*

*„Nojah, ma olen alkohoolik ja narkomaan, aga ma ei kavatse nendel koosolekutel elu lõpuni pinki nühkida...”*

*„Olen nõus, et olen joomise ja tarvitamise üle kontrolli kaotanud, aga ma suudan kontrollida nende müüki...”*

*„Minu probleemid pole nii hullud kui kõigil nendel õnnetutel siin. Mõni asi programmis ei käi üldse minu kohta...”*

*„Ma armastan oma naist rohkem kui oma elu. Kui ta peaks surema, siis hakkan kindlasti jälle tarvitama...”*

„15 aasta pärast olen piisavalt terve ja rikas, et lubada endale lõunalauas pisut head hispaania veini...”<sup>14</sup>

Kõikvõimalikud lisatingimused on see koht programmis, kus me hoiame endale varuks võimalust taas tarvitama hakata. Need hakkavad siginema mõtte ümber, et me suudame kasvõi mingisugust kontrolli säilitada. Näiteks: „Olgu, olen nõus, et ei suuda tarvitamist kontrollida, aga müüa suudan ma ju ikka?” Või siis võime me mõelda, et saame säilitada sõpruse inimestega, kellega koos tarvitasime või kellelt ostsime sõltuvusaineid. Me võime arvata, et mõned programmi osad ei käi meie kohta. Me võime arvata, et tuleb ette olukordi, kus me lihtsalt ei suuda vastu panna, näiteks jääme tõsiselt haigeks või sureb armastatud inimene, ja meil on isegi kindlalt plaanis sel juhul sõltuvusainet kasutada. Me võime arvata, et saavutanud eesmärgi, teeninud teatud hulga raha või elanud mingi hulga aastaid kainelt, suudame me sõltuvusaine tarvitamist kontrollida. Tavaliselt peidavad need tingimused end meie teadvuse tagasoppides. Me ei suhtu neisse eriti tõsiselt. See on loomulik, et me eeldame mingit sorti järeleandmisi, mida võime endale lubada või keelata just nüüd ja praegu.<sup>15</sup>

### Kas ma teadvustan endale oma haiguse sügavust täies ulatuses?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



14 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 32

15 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 6-7



**Kas arvan, et võin ikka veel suhelda inimestega, kes on nii või teisiti seotud minu sõltuvusega? Kui jah, siis miks?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kas võin külastada kohti, kus ma tavaliselt tarvitan? Mis kohad need täpselt on? Kui jah, siis miks?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kas on mõistlik hoida alles sõltuvusaineid või nende juurde kuuluvaid atribuute lihtsalt „suveniirina” või selleks, et panna oma tervenemine proovile? Kui jah, siis miks?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4.

5.



**Kas on midagi sellist, mida ma ei suuda ilma sõltuvusaineta üle elada? Näiteks juhtub midagi ülimalt ebameeldivat ja ma olen sunnitud alkoholi või uimastit pruukima, et oma valu vaigistada?**

1.

2.

3.

4.

5.



**Kas kaldun arvama, et jäänud mõne aja jooksul kaineks või siis mingites elu eriolukordades, suudaksin oma joomist või tarvitamist kontrollida?**

1.

2.

3.

4.

5.



**Mis lisatingimusi olen veel seadnud oma tervenemisprogrammile?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## **Lüüasaamise tunnistamine – kapituleerumine**

*On suur vahe, kas alistuda või tunnistada oma lüüasaamist. Alistumine on see, mida me tunneme, kui teadvustame oma sõltuvust, kuid ei soovi veel leida probleemile lahendust. Paljud meist tabasid ennast sellelt juba ammu enne rühma tulemist. Me võisime arvata, et saatuse on meid määranud elama ja surema sõltlasena. Kuid kui võtame omaks Esimese Sammu ja mõistame selle vajalikkust, siis tunnistame just oma lüüasaamist (ehk kapituleerume haiguse võimu ees) ning häälestume ümber tervenemisele. Me ei taha elada nii, nagu elasime varem.<sup>16</sup>*

**Mis on kõige hirmsam, mis võib minuga juhtuda, kui ma lepin oma lüüasaamisega alkoholi või uimastite käest?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



16 Narcotics Anonymous World Services, Inc, Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 7

**Mis veenab mind selles, et ma ei saa enam endistviisi juua või pruukida uimasteid?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Kas ma mõistan, et ma ei suuda iialgi taastada kontrolli sõltuvusainete üle, ka pärast pikka kainuse/ puhtuse perioodi mitte?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Kas saan hakata tervenema, kui ma pole tunnistanud oma täielikku lüüasaamist?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Milliseks muutub minu elu, kui ma tunnistan oma täielikku lüüasaamist?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Mida ma panen kirja oma täielikku ja tingimusteta kapituleerumise akti ehk oma sõltuvuse käest lüüasaamise ülestunnistusse?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---



"\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ (allkiri)

## Teeme kokkuvõtte

Tehes kokkuvõtte ülal kirjutandust, vasta järgmistele küsimustele:

Kas ma võin jätkata joomist/tarvitamist ilma tagajärgedeta? \_\_\_\_\_

Kas alkohol või uimastid muudavad mu juhitamatuks? \_\_\_\_\_

Kas ma olen alkohoolik / narkomaan? \_\_\_\_\_

Kas pean raviprogrammi jätkama? \_\_\_\_\_

Kui „Jah”, siis nimeta 5 põhjust, miks.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



# Teine Samm

*"Jõudsime uskumiseni, et mingi meist enesest suurem Jõud võib meile tagasi anda terve mõistuse."*

*Kui Sa oled üks paljudest, kes pöörduvad abi saama ja ravile, siis tähendab see, et Sa tunnend end segadusse aetuna. Näib, nagu kõik oleks kadunud: nii tõelised väärtused kui usk millessegi. Su eesmärgid kahvatuvad selle tõmbe kõrval, mis veab Sind alkoholi ja uimastite poole. Sihitult mööduvad tunnid on täis tühjust, üksindust ja pettumust. Üks hall päev järgneb teisele. Sinu elu otstarve, sihid, ja lõpuks ka Su hing – kõik ohverdati sõltuvuse altarile.<sup>17</sup>*

## **Kas ma tunnen, et olen kadunud? Mismoodi?**

---

---


---

---

---

---

---



## **Joonista, mis juhtus.**

17 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 42

Teises Sammus lepid Sa võimalusega, et võiks olla olemas keegi või miski väljaspool Sind ennast, mis võiks aidata Sul lahendada oma probleeme. See Samm teeb ettepaneku uskuda, et keegi või miski, mis on Sinust endast vägevam, võib aidata Sul lõpetada joomise ja uimastite tarvitamise. Sul palutakse uskuda, et on olemas keegi või miski Sinust palju arukam, tugevam ja targem – et lõppude-lõpuks on olemas väljapääs.

Selle Sammu aluseks on usk mingisse Kõrgemasse Jõusse, mis võib Sind aidata. Sul tuleb uskuda, et eksisteerib Sinu sõltlase-mõistusest pädevam instants; et on võimalik mõista, mis Sinuga õieti juhtus ja mida peab ette võtma tervenemiseks. Ja mis peasi, Sul tuleb uskuda, et Sinu käsutuses on selline julguse, jõu ja lootuse allikas, mis aitab Sul toime tulla. Teise Sammu lõpus võid Sa täie kindlusega öelda: „Mina ei suuda, aga keegi suudab.” Sa ei pea tingimata teadma, missugune on see Kõrgem Jõud. Sul tuleb lihtsalt uskuda, et ta on olemas ning olla valmis teda otsima.<sup>18</sup>

Teises Sammus pole öeldud: „Meist enesest suurem Jõud annab meile tagasi terve mõistuse.” Seal on öeldud, et me „jõudsime uskumiseni,” et meist enesest suurem Jõud võib seda teha. Teises Sammus jõuavad tervenevad sõltlased uskumiseni, et on olemas keegi või miski, mis on neist endist võimsam ja tugevam. Eksisteerib keegi või miski, kes teab sõltuvusest ja tervenemisest rohkem kui nad ise. See keegi või miski teab vastust ning suudab aidata.

Mõned väidavad, et Kõrgemaks Jõuks võib olla mistahes, isegi mõni elutu ese. Mõned on öelnud, et parem on võtta Kõrgemaks Jõuks kasvõi lauajalg, kui üldse mitte mingit toetuspunkti omada. Kuid kui Sa oled paranemisest tõsiselt huvitatud, pead uurima Kõrgema Jõu mõistet põhjalikult ning mõistma selle tähendust. Sõna „Kõrgem” tähendab midagi, mis on suurem, tugevam, targem või seda, kellel on suuremad võimalused kui Sinul. Sõna „Jõud” tähendab, et see miski omab vajalikku energiat või võimet Sinu mõjutamiseks või koostööks Sinuga tervenemise teel. Ja loomulikult on vaks vahet, kas Sa pöördud abi saamiseks nõdra puusliku või tervenevate alkohoolikute rühma poole, kellel on selline jõud tõepoolest olemas.

Tervenevatel alkohoolikutel ja narkomaanidel on välja kujunenud palju erinevaid Kõrgema Jõu määratlusi. Selleks, et Sa võiksid neis orienteeruda ja teha teadliku valiku, on siin Kõrgema Jõu määratluste võimalik süsteem. Esimesel, alamal astmel, võid valida Kõrgemaks Jõuks elutu eseme, millele Sa omistad väe, mida tal tegelikult ei ole. Võid pöörduda abipalvega oma talismani poole, aga on kahtlane, kas ta Sulle vastab. Teisel astmel võib selleks jõuks olla teine inimene, kellel on rohkem teadmisi tervenemisest kui Sinul. Kolmas tasand on inimeste rühm, keda ühendab Sinuga ühine eesmärk – terveneda. Ja lõpuks võib see olla üleloomulik Kõrgem Jõud, keda paljud kutsuvad Jumalaks. Vahel on see Kõrgem Jõud isikuline, armastav ja hoolitsev Jumal, kellega Sul on võimalik oma suhe luua.

Kui kerkib üles küsimus Kõrgemast Jõust, on soovitatav usaldada kedagi inimest, kes teab tervenemise kohta Sinust rohkem. Veel parem, kui see oleks inimeste rühm. Kogemus näitab, et suurema osa tervenevate alkohoolikute jaoks on esimeseks Kõrgemaks Jõuks tavaliselt nende oma tugirühm. See on rühma südametunnistuse jõud – kollektiivne energia ja rühmalt saadav abi.

Usk Kõrgemasse Jõusse annab Sulle kindluse, et Sulle võidakse tagasi anda terve mõistus. Kuid kui Sul puudub terve mõistus, kes Sa siis oled? Sa oled hull. Sõltuvuse kujul pesitseb hullumeelsus Sinu sees. Sõltuvuse hull „mina” haaras kontrolli Sinu elu üle. Nii tuleb Sul toetuda Kõrgemale Jõule, kes on Sinust vägevam, teab Sinust rohkem, oskab näidata Sulle tervenemise teed, ning anda jõudu ja energiat, millest Sul endal on puudu.

Niisiis, Teise Sammu esmaseks ülesandeks on teadvustada, et Su sõltuvus on omamoodi hullus.<sup>19</sup>

18 Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 22

19 Gorsky T.T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 35-36



# Alkohol ja uimastid on olnud Sulle Kõrgemaks Jõuks

Mõttele, millist osa on hakanud Sinu elus mängima sõltuvusained. Kas Sulle tundub, et Su haigus kontrollib Sinu mõtlemist ja käitumist? Kas võid täna öelda, et alkohol ja uimastid on olnud jõuks, mis pani Sind rääkima ja tegutsema vastuolus Sinu enda väärtustega?

See näeb välja umbes nii:

„Keegi ei tea, kui karmilt elu minuga ümber käib; pole üldse ime, et vajan aeg-ajalt turgutust...”

„Vihkan oma vanureid. Nad topivad oma nina kogu aeg minu asjadesse...”

„Mul on täiega savi. Pole tähtis, kas ma võidan sellest midagi...”

„Naine ei saa aru ja norib mu kallal. Miks ta arvamus peab mulle korda minema?”

„Ma võin juua kui palju iganes ja sõidan ikka ilma jamadeta kuhu vaja...”

„Võiksin töötada paremini, kui kui kuradi ülemus ei käiks pinda...”

„Lapsed ei kuula mu sõna. Mis hea pärast pean ma nende käitumise eest vastutama?”

„Ma ei ole kunagi olnud ebaausam kui mõni teine...”<sup>20</sup>

**Kolm asja, mida mu haigus on mul käskinud tunda või öelda:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



## Ausus – tee vaimsure juurde

Paljud tervevad sõltlased räägivad sellest, kui tähtis on vaimse kasvamise jaoks ausus. Siin on mõned näited nende ütlustest:

„Nüüd võin ma väljendada ausalt oma tundeid väikeses rühmas ja AA või NA koosolekutel...”

„Ma olen võimeline avaldama ja avaldangi oma saladusi inimestele, keda usaldan...”

„Ma suudan katkestada või muuta suhteid, mis on rajatud ebaaususele...”

„Ma võin olla avatud ja aus oma toemehega...”

„Täna suudan ma rääkida tõtt...”

„Ma saan öelda „Anna mulle andeks” inimesele, keda olen solvanud.”

„Ma saan paluda Kõrgemat Jõudu, et Ta aitaks mul hakata ausaks...”

„Ma võin küsida endalt igapäevase eneseanalüüsi käigus, kas ma olin täna aus?”

„Ma võin paluda oma lähedasi sõpru aidata mul ausaks saada...”

„Ma võin patsutada ennast õlale, kui ma tegin ausa valiku...”

„Ma oskan ära tunda ausust teistes inimestes. Ma võin tänada neid nende aususe eest...”

„Ma püüdlen edasimineku, mitte täiuse poole...”<sup>21</sup>

20 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 44


21 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 45

Mille suhtes olen praegu ausam, kui enne ravile tulemist?

---

---

---




Kolm asja, mis vajaksid veel parandamist:

1. \_\_\_\_\_

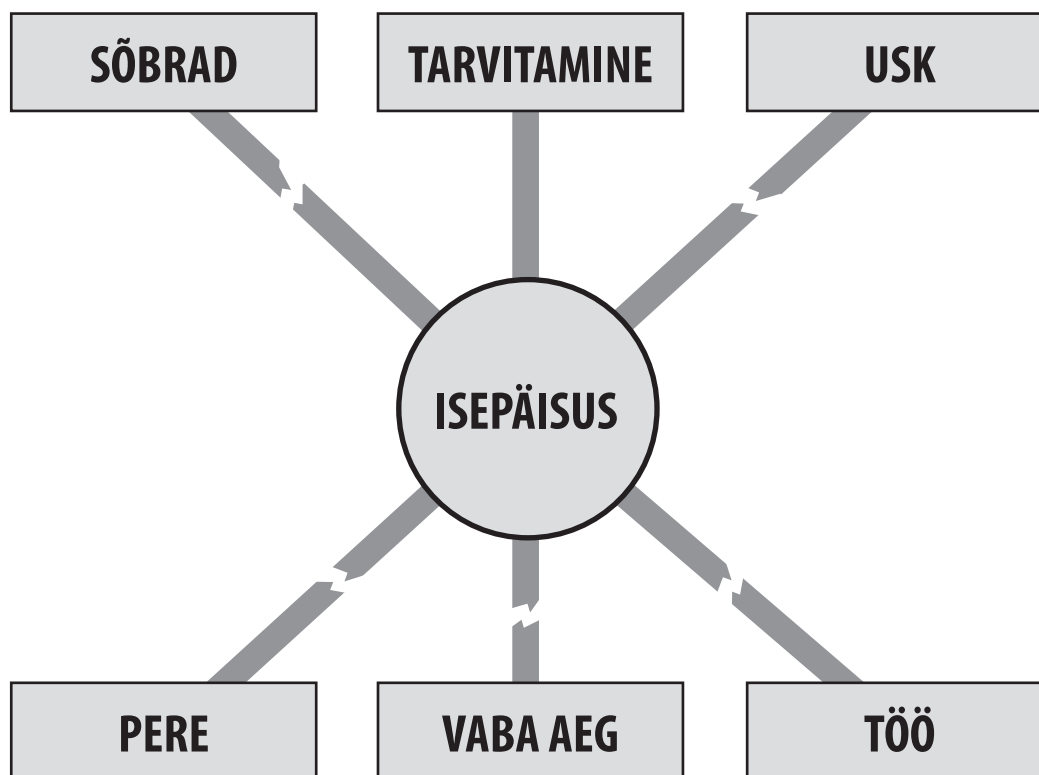
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



## Sõltuvus

Sa oled avastanud, et sõltuvus on katkestanud Sinu sidemed teiste inimeste ja eluga. Alkohol ja uimastid on võtnud Sinu elult kõik tähtsa, sealhulgas suhte Kõrgema Jõuga.<sup>22</sup>

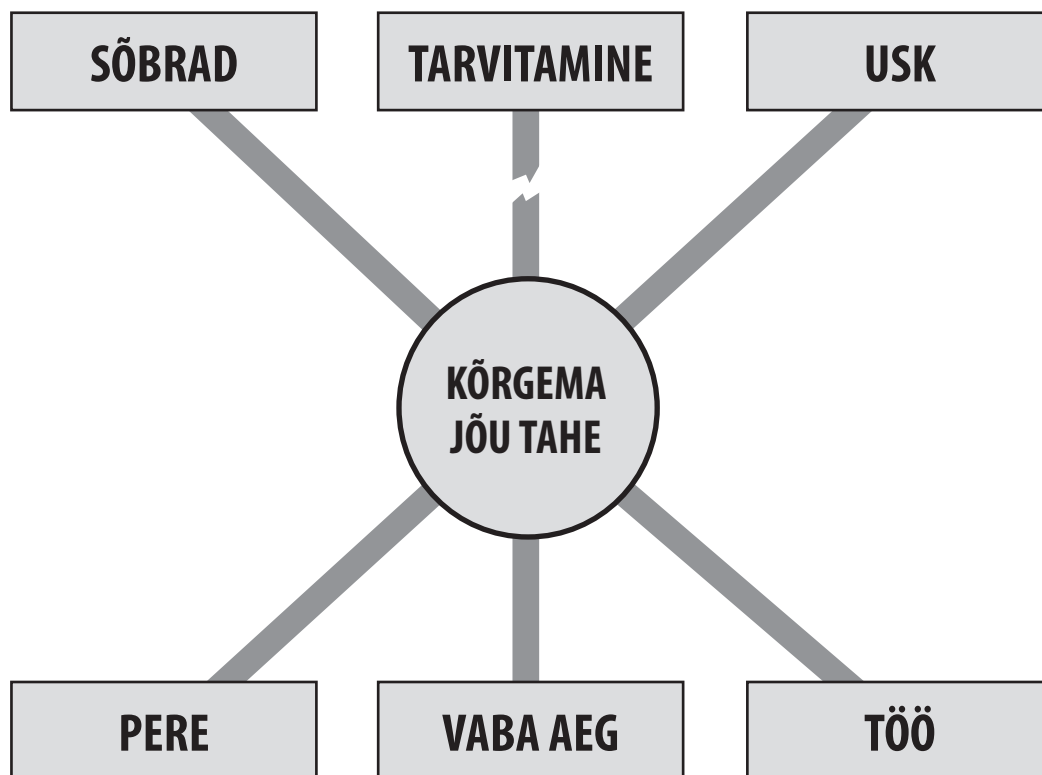


Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 45

22 Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 47

## Tervenemine

Sinu liikumine tervenemise suunas lubab Sul uuesti oma elu ühendada Sulle tähtsate inimeste ja asjadega. See taastab ka Sinu vaimse seose maailma, inimeste ja Kõrgema Jõuga.<sup>23</sup>



Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 45

## Lootus saada tagasi terve mõistus

*Me oleme aru saanud, et oleme keemiliselt sõltuvad. Suuremale osale meist on see teadmine nii lohutav kui ka ängistav.*

*Me tunneme end kohutavalt, sest oleme äkki märganud meid räsivat valu ja seda kaost, milleks on muutunud meie elu. Tunneme piinavat kahetsust, kurbust ja enesehaletsust kõige meiega juhtunu pärast. Me tunneme end süüdi kurja pärast, mida oleme teistele teinud. Meile hakkab kohale jõudma, et käes on aeg järele mõelda, mida oma valuga ette võtta ja kuidas seda ravida.*

*Samas tunneme me suurt kergendust, sest teame nüüd, miks nii läks. See juhtus sellepärast, et meil on haigus, mis on meist tugevam. „Ma olen süüdi,“ ütlesime me ümberolijatele lugematu arv kordi, kui me jõime või tarvitasime. Täna pole see enam kummaliselt tõepärane katse ennast välja vabandada. Me ju tunnistasime juba oma sõltuvust, nüüd püüame selle tõega ka leppida.*

*Ometi – kui sõltuvus on meist tugevam, siis millisel viisil õnnestub meil kaineks jääda? Me veendusime juba, et ei suuda kontrollida ei tarvitavate ainete kogust ega nende mõju meie elule. Kuidas saame me siis üldse terveneda?*

*Vastus, mida pakuvad AA ja NA on lihtne: leida keegi või miski, mis suudaks meid aidata. Kõik, kellel on tõsine haigus vajavad abi – isegi arstid käivad arsti juures. Meie puhul on samuti olemas vahend, mis aitab meil terveneda, kuid vastutus selle kasutusele võtmise eest langeb meile endile. Meie endi ja ei kellegi muu vastutusel on leida endale parim võimalik abi sõltuvusest tervenemiseks.<sup>24</sup>*

<sup>23</sup> Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 47

<sup>24</sup> Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 48

## Mille peale ma täna loodan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Hullus

*Me tunnistame, et oleme „sõltuvuse poolt tekitatud hulluse” meelevaldas, see tekitab sundmõtteid ja kompulsiivset tõmmet alkoholi ja teiste sõltuvusainete poole.*

*Mida tähendab „sõltuvuse poolt tekitatud hullus”? See tähendab, et me järgime sõltlaslikke mõtteskeeme mitmel erineval tasandil. Esimest neist võiks nimetada „eufoorilisteks mälestusteks.” Alkohoolikutel on tavaks mäletada ja ületähtsustada kõiki meeldivaid joomise või tarvitamisega seotud hetki ning unustada kõik halb. Tervenemise varases järgus räägivad nad tihti „vanadest headest”.*

*Kuid olles jutustanud oma lugu mitu korda järjest, hakkame äkki mõistma, et „vanad head ajad” polnudki tegelikult nii head. „Eufooriliste mälestuste” murenemise käigus jõuab teadvusse, et ainus hea asi, mis kaasnes alkoholi või uimastite tarvitamisega oli kunstlikult tekitatud eufooriline seisund. Rohkem polnud selles midagi head.*

*Mõistnud, et ainus, mida mõjutavad alkohol ja uimastid, on meie aistingud, jõuame järeldusele, et kõik muu, mis tollal tundus nii hea, oleks olnud saavutatav ka ilma alkoholi või uimastiteta. Pealegi, suurem osa elus ettetulnud probleemidest tekkisid või süvenesid alkoholi ja uimastite tarvitamise pärast. Ainus tegelikult „hea asi” oli eufooria, mis lõi ajutise heaolutunde.*

*Eufoorilised mälestused toovad kaasa positiivseid ootusi. Sõltlastele tundub, et kui meil oleks võimalik juua või tarvitada uimasteid, oleks kõik korras. Me elame ikka veel veendumuses, et sõltuvusained on meie probleemide lahendus. „Tead, vana, kui ma ainult võiksin juua nii nagu kõik normaalsed inimesed, saaks mu elu korda.”*

*Tüüpiline seisukohavõtt varaselervenemise astmel on järgmine: „Ma tean, et ma ei tohi juua. Aga see on tõesti õudne! Joomisest loobumine on minu jaoks elu ilma õnnetunde, rõõmu ja lõõgastuseta. Ma tean, et alkohol tapab mind, aga kui ma sellest loobun, tunnen ennast täitsa õnnetuna!”*

*Eufoorilised mälestused viivad ka kinnisideedeni. Tervenev alkohoolik hakkab veeretama peas mõtteid selle üle, kui hea tunne oli tal juues, ning ilustab seejuures tunduvalt tollaegseid mälestusi. Ta*

*mõtleb ka, kui õudne on olla kaine ja kui tore oleks juua kõigi normaalsete inimeste kombel. „Kui Jumal teeks minu heaks suurima maailmaime, siis oleks see rohi, mis laseks mul juua nagu kõik teised.”<sup>25</sup>*

**Kas ma olen uskunud, et suudan kontrollida joomist või uimastite tarvitamist? Mis sellest välja tuli – kui edukad olid mu katsed?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Mida sellist olen teinud, mida mul on praegu raske uskuda? Kas olen iseenda süül sattunud alkoholi või uimasteid hankides ohtlikesse olukordadesse? Kas olen teinud tegusid, mida praegu häbenen? Mis olukorrad need olid?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



25 Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 36

**Kas olen teinud sõltuvuse tõttu arutuid otsuseid? Olen jätnud töö, lahkunud sõpradest ja katkestanud suhteid? Kas olen igasuguse põhjusega loobunud mõne eesmärgi saavutamisest vaid seetõttu, et nende sihtide saavutamine segas mu tarvitamist?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kas olen tekitanud oma sõltuvuse tõttu füüsilisi vigastusi iseendale või kellelegi teisele?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



*Hullus tähendab seda, et meil kaob nii perspektiivitunne kui ka arusaam selle kohta, mida tohib ja mida ei tohi. Näiteks võime me mõelda, et meie isiklikud probleemid on palju tähtsamad kui kellegi teise omad; me võime tõepoolest jätta teiste vajadused täiesti tähelepanuta. Väikesed mured võtavad meie jaoks katastroofide mõõtme. Meie hingeline tasakaal kaob. Arutu käitumise eredaimaks näiteks on kujutlus sellest, et meil on võimalik olla kaine ja puhas iseenese jõul, või et alkoholi või uimastite pruukimine oli meie ainsaks mureks ja kuna oleme nüüd kained, on kõik korras. Anonüümsed Narkomaanid kirjeldavad tihtipeale hullust ettekujutusena sellest, et me võime kasutada midagi välispidist (uimasteid, tööd, toitu, seksi) selleks, et luua korda oma sisemuses – meie tunnetes.<sup>26</sup>*

26 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 15

**Milleks sunnib mind minu hullus, sisendades, et miski väljastpoolt tulev võib taastada minu terviklikkuse ja lahendada kõik minu mured? Kas see sunnib mind tarvitama alkoholi ja/või uimasteid? Mängima hasartmänge, ülesööma või pidurdamatult otsima seksuaalset naudingut? Milleks veel?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kas usku sellesse, et minu sõltuvuse sümptom – alkoholi ja/või uimastite tarvitamine või ka mingi muu ilming – ongi minu ainus mure, võib pidada hulluse tunnuseks?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Kui oleme olnud juba mõnda aega puhtad, võime märgata, et uus eitamise laine segab meil nägemast oma elus valitsevat hullust. Samamoodi nagu meie tervenemise algastmel, peame jõudma selgusele, missuguste arutute tegudega oleme hakkama saanud. Paljud meist on avastanud, et tervenemise käigus meie arusaam terve mõistuse puudumisest läheb üha kaugemale. Ikka ja jälle teeme samu vigu, isegi kui me teadvustame võimalikke tagajärgi. Vahest on meie antud hetke kannatused seda võrd suured, et tagajärjed meid üldse ei huvita, või siis leiame, et vastuseis sundmõtetele läheb meile kallimaks maksma.<sup>27</sup>*

**Mida ma tundsin ja mõtlesin enne kinnismõtte poolt dikteeritud teo sooritamist, teades samas ette selle teo võimalikke tagajärgi? Mis sundis mind seda tegema ega lasknud mul peatuda?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

27 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 16

3.

4.

5.



## Jõudsime uskumiseni

*Sa jõuad uskumiseni, et sõltuvuse poolt tekitatud hulluse kõrvaldamiseks läheb tingimata vaja välist abi.*

*Sõltlaslikku hullust saab iseloomustada kolme põhilise sümptomi abil. Esiteks, Sa loodad tulemusi, soovimata muuta oma käitumist. Kaine peaga püüad Sa tegutseda nii, nagu ennegi. Ja kui see ei anna tulemusi, tõrgud Sa, korrates sama asja ikka ja jälle.*

*„Jake võib olla heaks näiteks. Siis kui ta jõi, sundis ta alati oma naist ähvarduste abil oma soove täitma. Asunud kainuse teele, keeldus ta oma käitumist muutmast. Kui ta midagi naiselt soovis, jätkas ta ikka karjumist ja ähvardamist. Oma esimese kainuse aasta lõpus sai ta šoki, kui naine andis sisse lahutuse.”*

*Teine sümptom on enesekesksus. See segab Sul teisi inimesi märkamast. Seepärast keelduvad paljud tervenevad sõltlased tegelikult uskumast, et keegi on valmis või võimeline neid aitama.*

*Kolmas sõltlasliku hulluse sümptom on pretensioonikus. Sa pead ennast targemaks ja tähtsamaks kui keda iganes. Seepärast on Sul tihti pea võimatu uskuda, et keegi teine, peale Sinu enda, võiks Sind aidata.*

*Saanud aru, et oled sõltuvusest tingitud hulluse haardes, pead Sa siiski uskuma, et väljapääs on olemas. Hakatuseks tuleb hoiduda alkoholi ja uimastite tarvitamisest, kuid see pole kaugeltki kõik. Loobumine sõltuvusainest on ainult pilet, millega pääseb „kinosaali” sisse. See pole veel seanss ise. Kas Sul on olnud kunagi juhust seista mõnes pikas piletijärjekorras, ja siis, saanud kätte kauaoodatud pileti, öelda endale: „Nüüd, kus mul on see pilet olemas, lähen ma koju”? Just nii teevad paljud keemiliselt sõltuvad inimesed, kui nad lõpetavad joomise või tarvitamise, kuid ei alusta tööd programmiga.*

*AA-s vaadeldakse alkoholist loobumist kui esimest üliolulist sammu tervenemise teel. See pole isenesest veel tervenemine. Tervenemiseks tuleb ületada sõltuvuse poolt tekitatud hullus, töötada Sammudega, võtta vastu mistahes väljakutsed, et teha läbi muutus ning saada inimeseks, kes ei vaja enam alkoholi või uimasteid.<sup>28</sup>*

## Tervenemine pole võidusõit

*Teise Sammu mõistmine võtab aega. See pole sündmus, vaid protsess, mis algab sõnadega: „Jõudsime uskuimiseni” ja mitte „sõnadega: „Äkki jõudis meile pärale,” „Meile anti teada” või „Preestril oli õigus” jne. Teine Samm ütleb: „Jõudsime uskumiseni.”*

*Uskumiseni jõudmine võtab täpselt nii palju aega, kui see võtab. Me ei saa selle saabumist oma soovidega kuidagi mõjutada, kuid võime usu kujunemisele siiski kaasa aidata. Võime meenutada hetki, kui uskusime veel millessegi, tuletada meelde, kust saime abi ja tuge. Mõned meist heidavad Teise*

<sup>28</sup> Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 37



*Sammu eemale, kuna see tundub olevat liiga „usklik”. Meid hämmastab ka see, et AA/NA Programm teeb meile ettepaneku hakata uskuma Jumalasse. Aga me ei usu Jumalasse! Või siis arvame, et Jumal pole meie heaks selles elus eriti midagi teinud. Võib-olla pole meil Tema vastu usaldust. Me võime arvata, et Jumal karistab meid selle eest, et me ei vasta Tema ettekujutusele meist.*

*Vahest on meil teised vaimsed veendumused või ei usu me üleüldse millessegi ega taha, et kellelgi oleks asja meie uskumustega või et keegi teeks meile ajupesu...*

*Sul ei ole kohustust uskuda Jumalasse, Buddhasse või Maailma Mõistusesse. Teine Samm ärgitab Sind leidma midagi, mis – nagu me võiksimme uskuda – aitaks meil terveneda.<sup>29</sup>*

### **Kas ma usun, et eksisteerivad jõud, mis on minust vägevamad?**

„JAH”  „EI”

Selgita:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### **Kas mul on usuga seotud kartusi? Missuguseid nimelt?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



29 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 53

**Kas mul on veel mingeid takistusi, mis segavad mind uskumast? Mis nimelt?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Mida tähendab minu jaoks lause “Jõudsime uskumiseni...”?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Millesse ma usun?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Vaimsus

*Tervenemisprogramm, mida pakub AA/NA, on vaimne program. Vaimsus ja religioon pole üks ja see sama. Vaimseteks nimetatakse inimhinge puudutavaid asju. Igal inimesel on hing. Hing on meie nähtamatu osa, mis annab meile elu ja energiat. Kui keegi tunneb ängistust, siis ütleme, et tema "hing valutab." Kui inimene sureb, siis ütleme: "hing lahkus kehast." Tõelise õnne hetkel meie "hing laulab." Kas polnud üheks põhjuseks meie joomisele ja süstimisele ootus, et meie õnnetunne kasvaks? Hing eristab meid üksteisest ning muudab igaühe eriliseks. Meie tunded, veendumused, meeleolud – kõik, mis kujundab inimese isiksuse – lähtuvad vaimsest sfäärist.<sup>30</sup>*

**Mida tähendab minu jaoks sõna „hing“?**

---

---

---

---



**Minu lemmikvärv (praegu)?**

---



**Missuguseid vaimseid omadusi võin pidada ennast iseloomustavaks?**

---

---

---

---



**Minu lemmiklaul (praegu)?**

---



**Minu lemmikaastaeg?**

---



30 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 54

**Minu lemmikpaik?**


---

---




**Kas mul on huumorimeelt?**

---



**Kas pean end tõsiseks inimeseks?**

---



**Kas olen jutukas või vaikija?**

---




**Milliseks ma ennast hingepõhjas pean?**

---

---

---

---




**Kes on mu sõbrad?**

---

---

---

---




**Mis tekitab minus kurbust?**

---

---

---

---



## Mis teeb mulle rõõmu?

---

---

---

---

---



## Vaimne rännak

*Nagu suurem osa asju meie elus, pole ka vaimne kasvamine mingi ühekordne sündmus. See on pigem elukestev rännak. Kui meie vaimuelul on midagi viga, on häiritud ka kõik muud eluvaldkonnad. Usk Kõrgemasse Jõusse ei teki tavaliselt silmapilkselt. See pole elektrilambi sisselülitamine. Usuni jõutakse igapäevase harjutamise kaudu. Usk tuleb meie juurde väikeste rahulike sammudega, siis kui käime valguse teed. Rännak ei tähenda püüdlemist lõppeesmärgi poole, mille nimeks on „vaimne kasvamine“. Pigem saadavad Su teekonda paljud vaimsed autasud, mille pälvivid lihtsalt oma tee edenedes, mitte aga mõne olulise eesmärgi saavutamise eest.*

*Vaimsus kujutab endast mooduseid, millega aitame oma hingel olla elus ja õnnelik. Igal inimesel on teatud viisid ja harjumused oma hingeseisundi parandamiseks. Mõned neist mõjuvad, mõned mitte. Näiteks, võisime enda vormishoidmiseks pruukida alkoholi ja uimasteid. Kuid tulemuseks oli hingeline muserdatus ja valu.<sup>31</sup>*

## Mis veel, peale alkoholi ja/või uimastite parandab mu meeleolu? Mis aitab mul elada? Vaimsed asjad, millega ma tegelen:


---

---

---

---

---



## Kohad, kus olen tundnud vaimustust, rahu või hardust?

---

---


---

---

---

---

---



31 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 55-56

**Kes on need inimesed, kelle peale mõtlemine parandab mu meeleolu ja enesetunnet?**

---

---

---

---




**Missugune tegevus, kas üksi või koos teistega, teeb mu hingele rõõmu?**

---

---

---

---



### **Rada hingerahu juurde**

Täida hingerahu juurde viiva raja lõigud, kasutades sõnu allpoololevast loetelust. Kui soovid, võid omalt poolt midagi lisada. Ära unusta, et Su rada ei nõua kindlat täitmise järjekorda, ka ei pea tal olema algust ega lõppu.


- Mängida erinevaid pille
- Laulda
- Olla vaikuses ja üksinduses
- Imetleda loodust
- Omakasupüüdmatult armastada
- Jagada tundeid
- Meenutada ja mõtiskleda
- Pidada päevikut
- Teistele andestada
- Käia Kirikus
- Palvetada teiste eest
- Jalutada, teha kehalisi harjutusi
- Naeratada, naerda
- Lugeda, õppida
- Aidata teisi
- Töötada
- Jagada kogemusi
- Paluda andeks
- Kallistada
- Teha Neljandat ja Viieandat Sammu

*Kui me räägime, et Kaheteistkümne Sammu Programm on vaimne Programm, siis peame silmas, et see õpetab meid oma hingeseisundit uutmoodi parandama. Teine Samm kutsub meid jõudma uskumiseni, et meist enestest suurem Jõud võib ravida meie vaimset seisundit.*<sup>32</sup>

## Enesest suurema Jõu otsingul

*Sa jõuad uskumiseni, et on olemas Sinust enesest suurem Jõud, mis suudab vabastada Sind tõmbest alkoholi või uimastite poole.*

*Nüüd, kui Sa enam ei tarvita, keerlevad Su peas ikka veel sundmõtted ning tunned kompulsiiivset tõmmet sõltuvusainete poole. Aeg-ajalt tekib Sul tahtmine juua või võtta uimastit. Mõnikord muutuvad kinnisideed ja tõmme nii tugevaks, et nendega on võimatu üksi toime tulla. Vajad abi, kuid süü- ja häbitunne hoiavad Sind tagasi.*

*Põhiprobleem on selles, et oled enesesse sulgunud ega suuda oma eraldatusest välja tulla. Sa peaksid pöörduma Kõrgema Jõu poole, kuid ei suuda seda teha. Sellest perioodist läbitulemiseks vajad julguse, innustuse ja jõu allikat. Võid sellel perioodil valida vaimse Kõrgema Jõu kõrvale ka n-ö „Kõrgema Jõu asendaja” – teise inimese. Vajad nii ühte kui teist.*

*Vaimne Kõrgem Jõud saab Sinu jaoks julguse, jõu ja lootuse allikaks, mis laseb Sul jääda kaineks ja teha kõike, mida vaja tervenemiseks. Teine inimene annab Sulle vihjeid praktiliste meetodite osas ning on kriisiaegadel vahetuks toeks.*

*Keemiline sõltuvus on lootusetuse haigus. Nagu hallitusele pimedus, nii on keemilisele sõltuvusele soodsaks kasvupinnaks meeleheide. Tervenemiseks tuleb teha usuhüpe. Sa pead hakkama uskuma, et Sinu tervenemine on võimalik. Kuidas seda teha? Vormel ise on väga lihtne, kuid selle järgimine pole kerge. Sa võtad vastu otsuse, et ei talu enam sellist elu nagu Sa elad. Nagu öedakse AA-s „jõuad põhja” ja ütled: „Kõik, aitab; olen väsinud olemast haige ja väsinud!”*

*Usuhüppe käivitajaks on sageli kannatus. Suurt osa alkohoolikuid on sundinud kaine elu poole pöörduma nende sõltuvuse haiglane reaalsus. Filmis «Butch Cassidy and The Sundance Kid» leiavad peategelased end aetuna kõrge järsaku servale. Nad teavad, et sinna jäädes nad tapetakse. Ainus väljapääs on hüpata kaljult jõkke. Butch pöördub Sundance`i poole ja ütleb: „Hüppame!” Sundance vastab: „Ma ei saa! Ma ei oska ujuda!” Butch vaatab talle otsa, naerab ja ütleb: „Ära sellepärast muretse. Hüpe võib meid tappa iga kell.” See on hüpe usu peale. Ma ei tea, kuidas joomist või tarvitamist lõpetada ja osa minust ei tahagi seda. Kuid ma teen seda ikkagi, sest mul on kõrini. Ma keeldun elamast oma sõltuvusega.*

*Otsustades sooritada usuhüppe, pead Sa hüppama tervenemist soodustavasse ümbruskonda. See tähendab koosolekutel käimist, vestlusi inimestega, kes elavad kainuses, vastava kirjanduse lugemist ja tööd Sammudega. Kui Sa lähed aga koos oma tervenemisusuga baari või joovasse seltskonda, lahtub Sinu usk kiiresti.*

*Tervenemine on ime, kuid mitte maagia ega võlutrikk. Ime toimub, sest Sa järgid lihtsaid põhimõtteid*

32 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 57-58

ja lased neil töötada. Usk sünnib siis, kui hakkad nägema, et alkohol ja uimastid toovad endaga kaasa tõsisid probleeme, mis aja jooksul aina süvenevad ning seda, et on olemas väljapääs. Usk hakkab toimima, kui Sa sukeldud tervenemisprogrammi, külastad koosolekuid ja töötad toemehega koos Sammude kallal. Ja usk saab tugevamaks, kui näed, et programm töötab, kui vabaned aegamisi oma meeletusest ja tõmbest alkoholi või uimastite poole.”<sup>33</sup>

**Inimeste, inimrühmade ja organisatsioonide nimi, kus teatakse kõige rohkem minu alkoholi- või uimastisõltuvuse, sellest sõltuvusest vabanemise ja ka minu enda kohta:**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Kas mul on probleeme minust suurema jõu või jõudude olemasolu tunnistamisega?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



33 Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 38-39



### Mis võib olla minust endast kordi võimsam?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Kas minust endast suurem Jõud võiks aidata mul terveneda? Kuidas?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Kõrgem Jõud

*Sa otsid endast väljaspool asuvat Jõudu, kes võiks aidata Sul vabaneda sõltuvusest. See on Teise Sammu ülesanne. Sa pead alustama selle Jõu otsinguid, teadmata isegi, mida Ta endast kujutab. Kuid Sa hakkad Teda ikkagi otsima. Sa asud teele, otsides väljapääsu oma hullusest.*

*Paljude inimeste jaoks on vaimse Kõrgema Jõu leidmisel abiks toemees ja rühm, kellelt ammutada oma teekonnaks nii vajalikku julgust, jõudu ja lootust.<sup>34</sup>*

### Millised ilmselged tõendid tunnistavad sellest, et minu elus tegutseb Kõrgem Jõud?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

34 Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 39

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Missugused konkreetset iseloomujooned puuduvad minu Kõrgemal Jõul?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Missugused konkreetset loomuomadused on mu Kõrgemal Jõul olemas?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



*Pärast seda kui oleme määratlenud Kõrgema Jõu, kes meie usu kohaselt on piisavalt tark ja tugev, et anda meile tagasi terve mõistus, tekib meil küsimus, kas see Jõud siis hoolitseb meie eest küllalt hästi selleks, et me terve mõistuse tagasi saaksime? Kas ma võin Teda usaldada hetkel, kui ma nii väga abi vajan? Kas Ta toetab mind, aitab mul katsumusele kindlalt vastu panna? Kuidas seda teada saada? Kui peaks äkki midagi juhtuma, kas ma suudan Kõrgema Jõu abiga muredele vastu seista ja nendega toime tulla? Või vihastan ja heidan Ta eemale juba esimeste ebameeldivustega kohtudes?*

*Nüüd, kui me alles alustame oma suhteid Kõrgema Jõuga, võime vastuse neile küsimustele võlgu jääda. Vastused tulevad koos veendumuse kujunemisega.*

*Suurem osa meist vajab Kõrgemat Jõudu, kes ei nõua meilt täiuslikkust. Sellest on suur abi, kui Kõrgem Jõud kannab meie eest hoolt ja Tal on ka huumorisoont. Aitab ka see, kui Ta on mõistev ja andestav.<sup>35</sup>*

35 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 60

**Kas olen valmis valima endale Kõrgema Jõu, kelle abisse usun siis, kui tahan tagasi saada terve mõistuse? Kirjuta lühidalt Kõrgemast Jõust, kelle Sa oled valinud:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### **Justnagu me usuksime...**

*Kui Sa kahtled, milline oleks Sinu jaoks parim Kõrgem Jõud, või selles, kas Ta suudab Sind aidata, siis võid teha kõike „justnagu“. Vali välja enda jaoks kõige usaldusväärsem Kõrgem Jõud ja käitu, just nagu Sa usuksid, et Ta Sind aitab. Kui Sinu Kõrgemaks Jõuks on rühm – tee nii, nagu rühm ütleb, isegi, kui Sa kahtled, et see toimib.*

*Kui arvad, et see Jõud võib Sind aidata, aga Sa pole kindel, et Ta soostub seda tegema – palu tä-naseks kainet päeva ja palu ka tervenemist oma hingele. Seejärel kuula, oota vastust ning siis käitu, justnagu see toimiks. Vastused ja abi jõuavad Sinuni erinevaid radu, sõltuvalt sellest, millise Kõrgema Jõu poole Sa pöördud.<sup>36</sup>*

### **Abi vastuvõtmine**

*Kõrgem Jõud aitab meid tihti teiste inimeste kaudu. Ühe mehega juhtus järgmine lugu:*

*See on lugu mehest, kes jäi üleujutuse kätte. Ta istus oma maja esimese korruse aknalaul ja tema ümber lainetas vesi. Üks päästemeeskond jõudis paadiga maja juurde: „Hüppa paati! Me päästame su!“ – karjusid päästjad, kuid too vastas neile, et jätku nad ta rahule, küll Kõrgem Jõud päästab ta, kui Ta seda soovib. Päästemeeskond kehtas õlgu ning lahkus.*

*Järgmisel päeval, kui mees istus juba teise korruse aknalaul ning pulbitsev vesi puutus juba ta jalgu, sõudis mööda teine päästepaat. „Roni alla!“ kutsuti teda uuesti paadist. „Täna,“ vastas mees, „minu Kõrgem Jõud päästab mu, kui Ta seda soovib.“*

*Kolmandal päeval istus mees juba oma maja korstna otsas, vett aga tuli üha juurde ja juurde. Õhus tiirutav päästepatrull märkas teda helikopterilt ning viskas talle alla nõorredeli, kuid mees keeldus otsustavalt pardale ronimast.*

*Mees uppus...*

*Taevas kohtas ta oma Kõrgemat Jõudu. Mees oli kergelt vihane ning pöördus Tema poole, öeldes: „Ma uskusin Sind terve oma elu, Sina aga reetsid mu. Kolm päeva ootasin ma oma usu kinnitust, et Sa teeksid minu läbi imeteo! Ja mis ma Sinu käest sain! Ma olen surnud!“*

*Kõrgem Jõud vaatas meest kurvast, vangutas pead ja ütles: „Minagi tahtsin Sind elus hoida. Saatsin Sinu päästmiseks kaks paati ja isegi kopteri, kuid sa ei võtnud minu abi vastu.“<sup>37</sup>*

<sup>36</sup> Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 61

<sup>37</sup> Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 61-62

# Lõpumõtisklus

Saada tagasi terve mõistus, tähendab saada tagasi see terve mõistus, mis oli meil esialgselt olemas. Enne muutumist sõltlasteks, oli suuremal osal meist olemas mingigi vaimne tasakaal. Loomulikult olime siis nooremad. On teada, et kui me ajame taga kunstlikku eufooriaseisundit ning elame peaaegu pidevas uimastuses, siis jääb meil küpsus saavutamata.

Asunud tervenemise teele, tuleb Sul aegamööda oma arengus järgi teha see küpsemine, mis jäi Sul saavutamata ajal, kui Su elus valitsesid alkohol ja uimastid. Selles pole midagi tavatut. Ära kiirusta ja palu abi kõiges. Ära unusta, et naasmine oma endise vaimse tasakaalu juurde on juba hea algus. Ajapikku, kui asud tööle 12 Sammu programmiga, õpid, kuidas täiustada oma intellektuaalset, emotsionaalset ja vaimset elu.<sup>38</sup>


## Kuidas mõistan nüüd Teise Sammu sisu?

---

---

---

---




## Mida tähendab minu jaoks Kõrgem Jõud ja minust endast suurem jõud?

---

---

---

---




## Mida tähendab minu jaoks terve mõistus?

---

---

---

---



## Mis aitab mul säilitada kehalist ja vaimset tervist?

---

---

---

---



38 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 62

**Kirjeldan juhtumeid, kui püüdsin lahendada oma sõltuvusprobleemi omaenda tahtejõu varal:**

---

---

---

---



**Kuidas ma palun abi?**

---

---

---

---




**Mis segab mul abi palumast?**

---

---

---

---



*Me teame juba, et ei saa terveneda eraldatuses. Kuid Teine Samm tahab meile öelda, et abi, mida vajame, on olemas. Tervenemine ei saa olema lihtne, ja me pole kahjuks selles protsessis ka kõige osavamad. Kuid nüüd me teame, et võime õppida elama kainena, sest*

*„Jõudsime uskumiseni, et mingi meist enesest suurem Jõud võib meile tagasi anda terve mõistuse.”*

39

# Kolmas Samm

”Tegime otsuse anda oma tahe ja elu Jumala hoolde, nii nagu meie Teda mõistame.”

*Kolmas Samm pakub tervenejal uskuda Kõrgemasse Jõusse. Teisisõnu – leida pädev nõuandja ja järgida tema juhatus. Ta peab olema valmis usaldama end vastleitud Kõrgema Jõu hoolde ja ootama, mis juhtub edasi.*

*Kuid mis Kõrgem Jõud see selline on? AA annab selgelt mõista, et igaühel tuleb leida oma isiklik Kõrgem Jõud. Pane tähele, et mõisted Kõrgem Jõud ja Jumal on vastastikku asendatavad. AA ei paku välja mingit kindlat Jumala-kontseptsiooni, vaid teeb pigem ettepaneku, et igaüks leiaks sellise Jumala, nagu on temale arusaadav.<sup>40</sup>*

*Sa võid valida Kõrgemaks Jõuks 12 Sammu rühma. Rühm vastab täiesti kõigile esitatud nõuetele. Kui käid koosolekul ja räägid avameelselt rühma liikmetega, tugevneb Sinu usk sellesse, et tervenemine on võimalik. Leiad julgust, jõudu ja lootust, et liikuda edasi. Rühma liikmeid kuulates saad Sa teada, mida ette võtta tervenemiseks. Kui töötad programmiga, võid arutada rühmakaaslastega nii oma edusamme kui ka muresid. Nad kuulavad Su ära, mõistavad Su probleeme ning suhtuvad täie tõsidusega sellesse, mida Sa räägid.*

*Tahe – see on võime võtta vastu otsuseid ja viia neid täide. Kolmandas Sammus lubab terveneja kellelgi teisel otsustada enda asemel. Kellele peaksid Sa selle õiguse usaldama? Sellele, kes on otsuste vastuvõtmisel pädevam. Sellele, kes teab, kuidas terveneda. Miks? Sest Sa ei tea, mida teha ja Su mõistuse seisund ei luba Sinul endal otsustada. Kõik Sinu enda katsed on siimaani ebaõnnestunud. Ja Sa ei tea, mida võiksid veel ette võtta. Sa vajad abi ja Sul tuleb olla valmis seda vastu võtma.*

*Kujuta ette, et Sa pöördud mingis küsimuses juristi poole. Ta soovib Sul astuda teatud samme – A, B ja C. Sina aga keeldud järjekindlalt tema nõu järgimast. Mida teeb nüüd jurist? Ta palub, et Sa ta rahule jätaksid ja ütleb: “Tule siis, kui vajad tõepoolest abi.”*

*Kõrgem Jõud on justkui see jurist, minust suurema kogemuste ja teadmistepagasiga. Kuid Kõrgem Jõud pole lihtsalt asjatundja. See on ekspert, kes hoolitseb Sinu eest ega tee iialgi midagi sellist, mis Sind kahjustab.*

*Teises Sammus leidsid Sa kellegi, kes võib anda Sulle pädevat nõu selles osas, mida Sa peaksid ette võtma. Kolmandas Sammus nõustud Sa seda nõuannet järgima. Esimeses Sammus ütled Sa: “Mina ei suuda.” Teises Sammus ütled: “Keegi teine suudab.” Ja Kolmandas otsustad: “Ma annan õige järele ja võtan soovitusi kuulda.” See ei pea Sulle meeldima; Sa pead seda lihtsalt tegema.*

*Mõned neist soovitustest on väga lihtsad. Sa pead lõpetama joomise ja käima koosolekul. Sa pead leidma toemehe ja töötama sammudega. AA-s ja NA-s on kombeks öelda: “Kui Sa tahad seda, mis meil on, siis tee nii, nagu tegime meie.” Teiste sõnadega, kui Sul pole vaja kainust, mida pakuvad AA ja NA, ära järgi soovitusi, mida pakuvad AA ja NA.*

*Mõni võib öelda: “Aga minu meelest on see tobe!” Iga AA ja NA liige vaatab rahulikult uustulnukale otsa ja ütleb: “On küll tobe, aga ma elan kainelt. Kuidas on lugu Sinuga? Kui Sa hakkaksid ka kõiki neid tobedusi tegema, mida mina olen teinud, äkki saaksid ka kaineks?”<sup>41</sup>*

## Pööre

*Kolmas Samm asetab meid valiku ette. Kui oleme kahe esimese sammuga edukalt lõpule jõudnud, tähendab see meie valmisolekut võtta vastu otsus – kas jätkata vastupanu või hakata tervenema.*

40 Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 23

41 Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 44

Võime jätkata lootusetut võitlust sõltuvusega isepäisuse, hulluse ja madala enesehinnangu abil. Kuid nüüd on meil ka võimalus allutada oma tahe ning anda oma hullus, madal enesehinnang ja kogu oma elu Kõrgema Jõu hoolde. Teise ja Kolmanda Sammu tegemine on hea ettevalmistus Neljandaks ja Viiendaks Sammuks.<sup>42</sup>

### **Kas jätkata oma vanadest uskumustest kinnihoidmist?**

See on lugu Peetri-nimelisest noormehest. Kord läks Peeter mägedesse jalutama. Seal oli väga kena – lilled lõhnasid, päike hellitas ta nägu ja kogu ümbrus pakkus silmailu.

Äkki libastus ta ja hakkas alla veerema. Kukkudes haaras ta kinni esileulatuvatest okstest. Hoides neist täie jõuga kinni, nägi ta allpool teravaid kive, mille vastu oleks ta end kindlasti surnuks kukkunud. Peeter hakkas suure häälega karjuma: „Appi! Aidake mind!” Ja samal hetkel kuulis ta häält: „Mu poeg, ma olen Sinu Kõrgem Jõud, ma aitan Sind. Usalda mind, mu poeg – lase oksast lahti ja ma päästan Su. Ära karda, Sa ei saa viga.”

Peeter vaatas ringi ega näinud kedagi. Ta tõstis oma pilgu ja ütles: „Täna ei, ma ootan parem kuni mõni inimene mööda läheb ja mind aitab.” Vaene mees ripub vist siinamaani oksa küljes.

Tema valik on jääda oma uskumuste juurde ning mitte võtta kedagi kuulda. Ja see on tema enda tahe. Ta ei usu Kõrgemasse Jõusse, et see Jõud võiks ta päästa, kui ta ainult oksast lahti laseks. Isepäisus ja hirm käsivad tal rippuda. Ta raiskab tohutult jõudu, et oksast kramplikult kinni hoida ja mitte alla sadada.

Peeter kardab. Kardab tundmatust. Samamoodi nagu paljud meist kardavad loobuda oma vanadest uskumustest ja eelistavad oma elu üle ise otsustada, olla iseenda peremees, kuulamata kedagi teist. Kontrollida oma elu iga hinna eest. Kui palju kordi oleme me öelnud: „Ma olen juba küllalt suur, et teada, mida ma teen. Ma ei kannata, et keegi kõrvaline hakkab mind õpetama, mida teha ja mida mitte. Kogu aeg pidin kuulama isa-ema ja õpetajate sõna, kuigi mitte alati polnud neil õigus. Kes tõestab mulle, et Kõrgema Jõuga on teisiti? Ja nüüd tahab Kolmas Samm, et ma lõpetaksin vastupanu ja usaldaksin mingit Kõrgemat Jõudu. Ma ei usu, et ma olen valmis...”<sup>43</sup>

### **Loetle üles oma hirmud ja kartused Kolmanda Sammu ees. Kui Sul ei tule pähe mingeid hirme, mõtle uuesti sõnade üle: “Anda oma tahe ja elu...”**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



42 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 64

43 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 65

## Kolmas Samm on tegutsemise samm

Esimeses Sammus tunnistasime, et meie elu on muutunud juhimatatuks alkoholi ja uimastite pärast. Teine Samm räägib meile sellest, et usu kaudu meist enesest suuremasse Jõusse antakse meile tagasi terve mõistus. Kolmas Samm on tegutsemise samm, sest selles Sammus me võtsime oma julguse kokku, et vahetada oma põikpäisus tegutsemisvalmiduse vastu.

AA-s/NA-s on olemas selline kolme esimese Sammu versioon:

Esimene Samm – Mina ei suuda.

Teine Samm – Tema suudab.

Kolmas Samm – Ma lasen Tal seda teha.

Otsustasime anda oma tahte ja elu Jumala hoolde	3
Me hakkasime uskuma, et Kõrgem Jõud aitab	2
Me tunnistasime, et ei suuda ennast ise aidata	1

Võime vastu väita: „Kas tõesti on veel vähe sellest, et ma joomise maha jätsin?” On küll vähe, sest meie sõltuvus alkoholist või uimastitest pole ainult kehaline, vaid ka emotsionaalne ja vaimne. Haige on ka meie hing. Kuid kuidas jõuda selle Jõuni ilma kokku varisemata? Mida tähendab teha otsus? Milleks anda oma tahe ja elu Kõrgema Jõu hoolde? Mis asi on Jumal? Kolmas Samm tundub väga raske, kuid meenutame sõnu Suurest Sinisest Raamatust:

„Ärge kaotage julgust. Keegi meist pole suutnud neid põhimõtteid alati jäägitult omaks võtta. Me pole pühakud. Tähtis on, et me oleme valmis vaimsele arenguteele asuma. Meie poolt kavandatud põhimõtted on vaid edu teenäitajad. Me püüdleme edasimineku, mitte vaimse täiuslikkuse poole.”

Kolmas Samm kutsub meid vaimsele teekonnale. Ja me alustame seda teekonda, vastates küsimustele ja mõtiskledes selle üle, mida me kavatseme kirja panna. <sup>44</sup>

## Kas jätkata vastupanu või hakata tervenema


Jutustuses Peetrist jäime me peatuma seal, kus Peeter võitles ega tahtnud oksast lahti lasta. Ta piinas end täiesti ära ja ilmselt tundis ka suurt valu. Nii on ka meie elus – enne kui me otsustame muutuda, peab tihtipeale toimuma midagi väga valutekitavat. Sel ajal kui me jõime, juhtus meiega sageli igasuguseid haigetegevaid ebameeldivusi. Kuid just valu aitas meil lõpetada joomise ning hakata paranema. Lüüasaamised, valu ja läbielamised juhivad meid Kolmanda Sammu juurde. <sup>45</sup>

**Mida tähendab minu jaoks „allaandmine”? Kuidas ma suhtun sellesse sõnasse?**

---

---

---



<sup>44</sup> Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 66

<sup>45</sup> Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 67




**Missugused valusad läbielamised töid mind Kolmanda Sammu juurde? (AA-s/NA-s öeldakse: „Kui tahame terveneda, siis tuleb meil lõpetada võitlus kõigi ja kõigega“.)**

---

---

---

---




**Kas olen valmis tunnistama, et minu endine eluviis pole ennast õigustanud ja ma tahan teistmoodi elada?**

---

---

---

---



**Kas mul on küllalt valust, kas olen nõus lüüasaamist tunnistama?**

---

---

---

---



## Otsuse tegemine

*Paljud meist võivad kaotada rahu paljast mõttest võtta vastu tõsine otsus. Võime olla ehmunud, ärahirmutatud või vapustatud. Võime karta tagajärgi või oletatavaid kohustusi. Me võime mõelda, et kõik peab toimuma üks kord ja muutumatult ning karta, et kui me eksime, siis puudub meil võimalus midagi parandada. Kuid otsustada „anda oma tahe ja elu Jumala hoolde nii, nagu meie Teda mõistame” – on just see, mida me võime teha ikka ja jälle ning, kui vaja, siis ka iga päev uuesti. Tõepoolest, on parem teha see otsus tasa ja targu ning kindlapeale, muidu seab meie enesekesksus meie tervenemise ohtu.*

*Loomulikult võtame me selle otsuse vastu kogu oma hingest ja südamest. Ja kuigi sõna “otsus” tähistab midagi, mis leiab aset peaaugjalikult mõistuse tasandil, tuleb meil teha teatud pingutusi selleks, et väljuda tavamõistuse piiridest ning teha see valik hingega.<sup>46</sup>*

46 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 26

**Kuidas mõistan sõnu "teha otsus"?**


---

---

---

---

---



**Miks on otsuse tegemine töös selle sammuga kõige tähtsam?**


---

---

---

---

---



**Kas ma võin selle otsuse vastu võtta ainult tänaseks päevaks? On mul selles osas mingeid kartusi või tingimusi? Missuguseid nimelt?**


---

---

---

---

---



Me peame endale teadvustama, et teha otsus ja jätta see täitmata on mõttetus. Näiteks otsustame ühel hommikul kuhugi minna, siis aga istume maha ega liigu kohalt terve päeva. Taoline käitumine võtab meie eelnevalt otsuselt igasuguse mõtte ning pole enam oluline, missugune uitmõte nimelt meid segadusse ajas.

**Mida olen ette võtnud, et järgida oma otsust?**


---

---

---

---

---



**Missuguseid eluvaldkondi on mul raske kellegi hoolde anda? Miks on nii tähtis seda siiski teha – anda ikkagi ära, mis ka ei juhtuks?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



## Isepäisus

Tahan seda, mida tahan, kusjuures palju ja kohe!

*Kolmas Samm on meie elu pöördeline hetk – oleme ju nii kaua vastu pannud, võttes endalt õiguse valida või otsustada. Mis see isepäisus siis on? Mõnikord on see täielik võõrandumine ja isoleerumine. Lõppude lõpuks jääme me üksi ning veame oma eraklikku enesekeskset eluvankrit. Mõnikord sunnib põikpäisus meid tegutsema, lähtudes eranditult isiklikest kaalutlustest. Me eirame teiste inimeste tundeid ja vajadusi. Me väldime kõiki, kes ohustavad mistahes viisil meie õigust teha kõike, mis meile vähegi pähe tuleb. Me oleme nagu tuulispask, mis pühib üle meie lähikondsete, sõprade ja ka täiesti võõraste inimeste elude, ja meile ei lähe korda meist maha jäävad purustused. Kui olud meid ei soosi, püüame me iga hinna eest neid muuta, et aga saada oma tahtmist. Me püüame iga hinnaga oma rida ajada. Me oleme niivõrd kaasa kistud oma agressiivsetest impulssidest, et kaotame täielikult südame-tunnistuse ja kontakti Kõrgema Jõuga. Et teha seda sammu, peab igaüks meist aru saama, kuidas nimelt on avaldunud tema kangekaelsus.<sup>47</sup>*

**Kuidas nimelt on avaldunud minu isepäisus? Millised olid minu motiivid?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

47 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 27

5.



**Millist mõju avaldas minu isepäisus minu elule?**

1.

2.

3.

4.

5.



**Millist mõju avaldas minu oma tahte läbisurumine teistele inimestele?**

1.

2.

3.

4.

5.



Loobumine isemeelsusest ei tähenda loobumist oma eesmärkide saavutamisest või muutustest elus ja meid ümbritsevas maailmas. See ei tähenda seda, et peame passiivselt leppima ebaõiglusega kas meie endi või meie vastutusel olevate inimeste vastu. Me peame eristama mahakiskuvat põikpäisust ülesehitavast tegutsemisest.

**Kas minu püüdlemine oma eesmärgi poole võib tuua kellelegi kahju?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Mida täpselt saan ma teha, et vahetada endine ebaaus eluviis ausa, korraliku ja kohusetundliku eluviisi vastu?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Kas ma võiksin hakata huvi tundma teiste inimeste vajaduste vastu?**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



*Mis on meie jaoks Jumala tahe? See on miski, mida me Sammu-dega töötades õpime aegamööda tundma. Me võime jõuda väga lihtsa järelduseni, mis on selle Jõu tahe, mis meie eest kogu aeg hoolitseb. Kõrgema Jõu tahe on see, et me jääksime kaineks. Kõrgema Jõu tahe on see, et me teeksime seda, mis aitab meil kaineks jääda – käiksime järjekindlalt koosolekutel ja vestleksime sageli oma toemehega. <sup>48</sup>*

**Mis hetkedel ei ole ainult minu enese tahtest piisanud? Näiteks, millal ma ei suutnud sundida end kaineks jääma?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Mis on vahet minu tahtel ja Jumala tahtel?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



48 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 27

# Jumal, nii nagu meie Teda mõistame

Enne, kui süveneda oma tahte ja elu Jumalale – nii nagu me Teda mõistame – üleandmise protsessi, on meil vaja näha kõvasti vaeva, et ületada iga negatiivne uskumus või eelarvamus, mis võib meil seostuda sõnaga “Jumal”.

**Kas sõna “Jumal” või isegi mõte Jumalast kutsub minus esile ebamugavustunde? Mis on selle ebamugavustunde põhjuseks?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kas olen kunagi arvanud, et Jumal karistas mind ja saatis mulle kaela need hirmsad sündmused, mis aset leidsid? Mis sündmused need olid?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



*AA-s ja NA-s me isegi ei püüa määratleda Kõrgemat Jõudu. Me ei saa ja ei peagi seda tegema. Vabadus valida oma Kõrgem Jõud – see on AA edu saladus kogu maailmas. Igaüks valib AA-s omaenese Kõrgema Jõu, sellise, kes talle meeldib. Teise inimese Kõrgem Jõud ei pea olema Sinu omaga sarnane. Mäed, tuul ja puud võivad olla Kõrgemaks Jõuks. Võib tunnistada Kõrgema Jõuna teisi inimesi, AA-d,*

sõpru või perekonda. Kõrgemaks Jõuks võib nimetada Jumalat, Jeesus Kristust, Buddha. Sinu Kõrgem Jõud võib olla koht Sinu südames või paik, kuhu Sa lähed kui tunned ennast üksikuna. Kõrgema Jõu valiku võimalused on piiramatud. Peasi, et Sa valiksid selle, mis Sulle on südame- ja hingelähedane.<sup>49</sup>


### Kuidas ma praegu mõistan minust enesest suuremat Jõudu?

---

---

---

---



### Kuidas töötab Kõrgem Jõud minu elus?

1. 

---

---
2. 

---

---
3. 

---

---
4. 

---

---
5. 

---

---



On väga tähtis teha endale selgeks, mis nimelt on Sinu jaoks Kõrgem Jõud, kuid veelgi tähtsam on saavutada kontakt sellega, mida me Kõrgema Jõu all mõistame. Me võime seda teha erineval moel. Esiteks, me peame mingil viisil oma Kõrgema Jõuga kontakti võtma. Mõned nimetavad seda palveks, kuid võib leida ka teise nime.

See side ei pea tingimata olema ametlik, sõnadega seletatav või isegi sõnaliselt väljendatav.

Teiseks, peame me olema avatud selleks, et meie Kõrgem Jõud suhtleks meiega. Seda on väga lihtne teha, kui pöörad tähelepanu oma enesetundele, reaktsioonidele Sinu sees ja Sinu ümber toimuvale. Suheldes meist enesest suurema Jõuga võib meil olla ka oma isiklik lähenemine. Vahest annab meie Kõrgem Jõud meile rühmakaaslaste kaudu märku sellest, mis meile kõige paremini sobib.

Kolmandaks, me peame endale lubama tundeid Jumala vastu, nii nagu meie Teda mõistame. Me võime pahandada. Me võime karta. Me võime tänada. See on normaalne, kui me jagame meie Kõrgema Jõuga kõiki oma inimlikke tundeid. See lubab meil tunda ennast lähemal sellele Jõule, kelle peale me võime loota, ja aitab arendada meie usaldust Tema vastu.<sup>50</sup>

49 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 73-74

50 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 29



### Kuidas ma suhtlen oma Kõrgema Jõuga?

---

---

---

---




### Kuidas minu Kõrgem Jõud suhtleb minuga?

---

---

---

---




### Mis tundeid tunnen ma oma Kõrgema Jõu vastu?

---

---

---

---



## Üleandmine

„...anda oma tahe ja elu Jumala hoolde”

*On väga tähtis, mis järjekorras me ennast ette valmistame oma tahte ja elu üleandmiseks Jumala hoolde, nii nagu meie Teda mõistame. Paljud meist nõustuvad järgima üldjoontes selles Salmus esitatud korda: algul anname me üle oma tahte, seejärel järk-järgult oma elu. Meil on kergem aru saada oma kangekaelsuse hävitavast loomusest ja nõustuda seda tunnistama; järelkult see on esimene asi, mida tuleb teha. Palju raskem on teadvustada meie elu üleandmise vajadust ja seda, kuidas see teostub.*

*Et meil oleks turvalisem lubada oma Kõrgemal Jõul meie elu eest hoolt kanda, peame me arendama mõningast usaldust Tema vastu. Meil ei pruugi olla kahtlusi oma sõltuvuse Jumala hoolde andmise suhtes, kuid loobuda igaveseks kontrollist oma elu üle me küll ei tahaks. Me võime usaldada oma Kõrgema Jõu hoolitsema selle eest, mis puudutab meie tööalaseid, kuid mitte isiklikke suhteid. Me võime usaldada oma Kõrgema Jõu hoolde meie vanemad, kuid mitte lapsed. Me võime usaldada oma Kõrgemale Jõule meie turvalisuse, kuid mitte raha. Paljud meist ei tea, kus asub kuldne kesktee. Me*

arvame, et oleme usaldanud oma elu teatud valdkonnad Kõrgema Jõu hoolde, kuid kohe, kui meile tundub, et asjad lähevad viltu, haarame me otsemaid ohjad enda kätte. Meil on vaja kindlasti kontrollida, mil määral oleme valmis iseenda üleandmiseks. <sup>51</sup>


**Mida tähendab minu jaoks sõna „hoolitsus“?**

---

---

---

---




**Mida tähendab minu jaoks “anda oma tahe ja elu Jumala hoolde, nii nagu meie Teda mõistame”?**

---

---

---

---



**Kuidas võib mu elu muutuda, kui ma võtan vastu otsuse anda oma elu Kõrgema Jõu hoolde?**


---

---

---

---

---



51 Narcotics Anonymous World Services, Inc. Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 29-30

**Kas on olnud selliseid hetki, kus ma ei olnud suuteline lahti laskma ja usaldama Jumalat hoolitsema olukorra eest tervikuna?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



**Kas on olnud hetki, kus ma suutsin lahti lasta ja usaldada tagajärjed Jumala hoolde?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



Selleks, et anda meie tahe ja elu meie Kõrgema Jõu hoolde, peame midagi tegema.

**Mida mina isiklikult teen, et anda ära oma tahe ja elu? Ehk on need mingid sõnad, mida ma pidevalt kordan? Missugused nimelt?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Kolmas Samm töötab sellepärast, et Kõrgem Jõud on meiega. Mõnikord tõmbume me üksindusse ja püüame palve kaudu jõuda lähemale Kõrgemale Jõule. Suur Raamat pakub, et igaüks leiaks Kolmandas Sammas endale isikliku palve. Selleks palveks võib olla meelerahupalve: "Jumal, anna mulle meelegindlust leppida asjadega, mida ma ei saa muuta, julgust muuta asju, mida ma saan muuta, ja tarkust nende vahel vahet teha."

Lõpetades tööd Kolmanda Sammuga, pea meeles: "Me pole pühakud. Me oleme valmis vaimsele arenguteele asuma. Me püüdleme edasimineku, mitte vaimse täiuslikkuse poole."

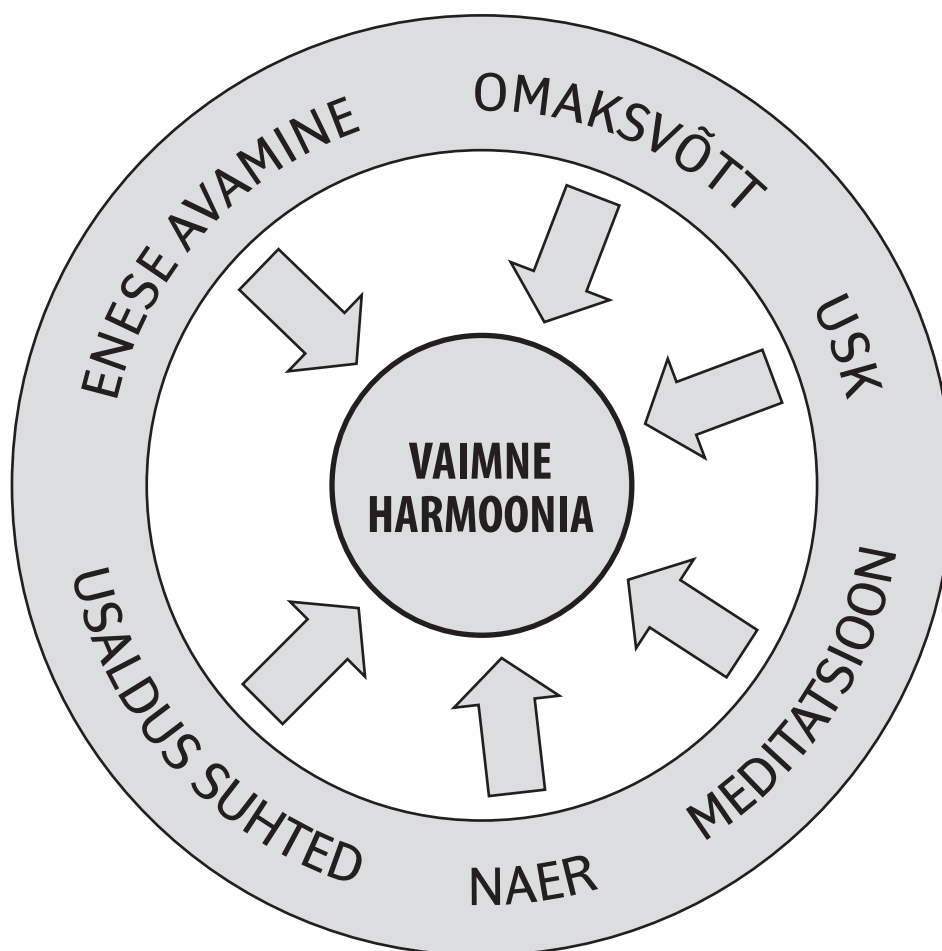
Soovime Sulle sellel vaimsel teekonnal edu! Ära unusta oma Kõrgem Jõud teele kaasa võtta. Loodame, et sarnaselt teistele anonüümsetele alkohoolikutele ja narkomaanidele kogu maailmas leiad ka Sina kainuse läbi rahu ja õnne. Võib-olla kohtume sellel teel.<sup>52</sup>

## Vaimne terviklikkus

Jääda vaid kaineks või puhtaks ei tähenda sõltuva inimese jaoks rikkuse ja küllusliku elu nautimist. Võitlust kainuse eest ja rõõmu kainusest eristab terveneva inimese valmisolek elada vaimset elu.

Vaimse teekonna valimisega valid Sa elu, mille keskmeks on kainuse säilitamine ja rõõm.

Tervenedes on vaja meeles pidada: me püüdleme edasimineku, mitte täiuslikkuse poole. Nädalad, kuud ja aastad kainust annavad meile võimaluse parandada meie vaimuelu kvaliteeti. Tänaused jõupingutused saavad Sinu homse päeva vaimseks alustalaks.<sup>53</sup>



Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 75

52 Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 74

53 Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 74-75

**Sõnasta, milles seisneb Sinu Kolmas Samm? Leia oma otsuse jaoks täpsed sõnad.**

---

---

---

---

---

---



Kirjuta kiri Kõrgemale Jõule – Jumalale, nagu Sina Teda mõistad. Kui Sa ei tea, millest kirjutada, pane kirja vähemalt pidepunktid: mille eest Sa oled tänulik? mida Sa kahetsed? mille pärast oled Jumala peale vihane? missuguse Sinu vajaduse võiks Jumal täita? mida Sa Jumalalt sooviksid? millega Sa loodad väljendada oma armastust Jumala vastu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ (allkiri)

**Mida tähendab minu jaoks sõna “hingerahu”?**

---

---

---

---



**Mida olen suuteline oma elus muutma?**

---

---

---

---



# Neljas Samm

„Tegime endale põhjaliku ja kartmatu kõlbelse ülevaatusse.”

Pärast seda, kui Sa oled teinud kolm esimest Sammu, võib öelda, et Sa oled programmi sisse saanud. Nüüd oled valmis juhiseid kuulda võtma ja neid ka järgima. Esimese nõuande saad Neljandas Sammus. Sulle tehakse ettepanek uurida ennast põhjalikult ning selgitada välja, milline Sa tegelikult oled. Pead heitma pilgu enda sisemusse ning andma hinnangu oma headele ja halbadele külgedele. See annab Sulle võimaluse rohkem toetuda oma tugevustele ja saada üle nõrkustest. Püsiv kainus on saavutatav vaid iseenda ja oma motiivide tõelise tundmise kaudu. Pead heitma enesele ausa pilgu – kes Sa tegelikult oled, kõigi oma tugevuste ja nõrkustega – ka siis, kui see tekitab valu. Kompromissitu ausus paneb aluse tervenemisele.

## „ Ma armastan ennast, ma armastan ennast, ma armastan ennast...”

*„Mida ma tegelikult tahan, see on olla kooskõlas iseendaga. Teen samme ja see aitab, aga tundub, et minu põhiprobleem on selles, et ma pole veel päris kindel - kes ma tegelikult olen? Loodan, et Neljas Samm toob mulle selles osas rohkem selgust...”*

( 24-aastane terveev alkohoolik, 30 päeva programmis )

Ennast armastada – seda sooviks meist igaüks, selleks, et tunda end iseenese nahas hästi. See näib aga väga raske, kas pole?

Kõik me lootsime, et eneseületamine teeb selle võimalikuks. Ja kohati see tegigi. Vahel me armastasimegi ennast, kuid ikka ainult ajutiselt. Siis aga haaras meid jälle enesevihakamine, võimsam kui kunagi varem. Enesega leppimine polnud veel meie võimuses. Me püüdsime oma enesetunnet parandada kõikvõimalike asjadega – ülesöömise, seksi ja rahalaristamisega, käisime agaralt kirikus ning tegime tihtipeale kõike läbisegi ja veel palju muudki. Ja ikka asjata. Me vihkasime ennast veel rohkem.

Selleks ajaks, kui jõudsim AA-sse või NA-sse, olid paljud meist jõudnud ennast põlata ja vihata juba pikki aastaid. Kuidas siis nüüd, pärast kõike seda, heita otsekohene ja aus pilk sellele, kes me oleme olnud? Olgu kuidas on, aga teeme nüüd algust.

## Eitame kord, eitame teist korda, eitame kolmandat korda... Kas jätkame eitamist?

Pole tähtis, missugune oli Su elulugu enne programmiga ühinemist. Enamikul juhtudest algab kõik salgamisest ja eitamisest. Tegelikult tõstsime me oma eitamiskunsti aina kõrgemale tasemele, eitades kirglikult kõike ja leides erandeid igale reeglile. Meie eitamine tuli esmalt päevavalgele Esimeses, Teises ja Kolmandas Sammus. Me eitasime, et oleme jõuetud alkoholi ja uimastite ees. Me eitasime, et meie elu oli muutunud juhitamatuks. Me eitasime, et miski võiks olla võimsam kui meie ise või et keegi suudaks meid elus aidata. Me eitasime, et loobumine kontrollist on parim moodus sellesama kontrolli saavutamiseks. Loodetavasti on pilt Sinu jaoks nüüd selgem.

Lõpetanud Esimese, Teise ja Kolmanda Sammu, oled Sa juba kaugemale edasi liikunud. Sa tunnistasid, et Sul on probleeme, arendasid oma usku Kõrgemasse Jõusse ja oled nüüd valmis võtma vastu juhiseid ning abi teistelt inimestelt ja Kõrgemalt Jõult. Sa pidid alustama oma elu ülesehitamist otstast peale, saatma oma seni „parima sõbra” – Sinu sõltuva olemuse – kolikambrisse. Nagu ütles üks

tervenev alkohoolik: „ Sa suutsid õpetada vanale penile uusi trikke.” Töö, mida Sa tegid Esimese, Teise ja Kolmanda Sammuga – usuga tehtud töö – on hädatarvilik Neljanda Sammu tegemiseks. Neljandas Sammus kohtud Sa silmast silma iseendaga ja annad ausa hinnangu kõigele, mis teeb Sind selleks, kes Sa praegu oled.

*„... Mulle tundus, et ma tegin ülikõvasti tööd Esimese, Teise ja Kolmanda Sammuga. Ma lihtsalt ei suutnud uskuda, kui keegi rääkis mulle, et see on vaid vundament PÄRIS TÖÖ – NELJANDA SAMMU jaoks. Neil oli selles suhtes õigus – alles pärast Neljanda Sammu tegemist hakkasin ma märkama olulisi muutusi minu isiksuses... kuigi mõned inimesed ei pruugi minuga nõustuda, hakkasin ma alles siis märkama muutusi ...”*

( 37-aastane kokaiinisõltlane)

## Üldist Neljanda Sammu kohta

### “Tegime endale põhjaliku ja kartmatu kõlbeline ülevaatus.”

Lühidalt öeldes on Neljas Samm isiksuse inventuur ehk ülevaade kõigest, mis kuulub Sinu aktiva ja passiva alla. See on karm pilk sellele, kes Sa olid, kes Sa oled ja kelleks tahad tulevikus saada. See on isiklik suurpuhastus Sinu hingelises kodus.

Kõlbeline ülevaatus tähendab kõigi Sinu kõlbeline omaduste, kõigi iseloomujoonte läbivaatamist. Sõna „kõlbeline” sünonüümideks on „eetiline”, „aus”, „võruslik”. Neljas Samm palub meil olla „põhjalik ja kartmatu.” See tähendab, et me peame lõpetama iseendale valetamise ja olema piisavalt mehised, et uurida põhjalikult ja ausalt kõiki oma iseloomuomadusi.

Töö kolme esimese sammuga tõestab, et Sa suutsid heita erapooletu pilgu oma elu nii mõnelegi keerulisele lõigule. Nüüd on kätte jõudnud hetk rakendada seda kogemust oma isikliku inventuuri teostamisel.

### Milleks mulle kõike seda vaja on?

AA Suure Raamatu 66. leheküljel on öeldud: “Ehkki meie otsus kujutas endast tähtsat ning pöörde- list sammu, poleks sellel olnud püsivat mõju, kui sellele poleks kohe järgnenud tõsine pingutus, et jõuda selgusele asjades, mis olid meid ahistanud, ning neist vabaneda. Meie joomine oli vaid sümptom. Niisiis pidime käsile võtma põhjused ning tingivad asjaolud.”

Sõltlastel, nagu ka suuremal osal inimestest, on arvukalt komplekse. Püüame näida terviklikud, samas kui meie sees laiutab tühjus. Meie suurustlev käitumine annab tunnistust seespisidest eba- kindlusest. Rassime teha tööd, et teenida ära oma lähedaste armastus, armastamata samal ajal ise- ennast. Me oleme vastuolude pundar. Neljas Samm aitab meil avastada ja omaks võtta kõik meis leiduvad jooned.

*„...Neljanda Sammu tegemine lubas mul hakata elama iseendaga klooskõlas. See tähendab, et ma suutsin tajuda ennast tervikuna, nii oma heade kui halbade külgedega. Ma ei usu, et ma oleksin saa- nud niimoodi elada Neljandat Sammu tegemata. Arvan, et suudan nüüd ennast omaks võtta ja olla ka tulevikus endale talutav ilma pudeli abita ...”*

(61-aastane alkohoolik 4-aastat kaine)

Isikliku ülevaatus läbiviimine annab meile neli eelist:

Õpime ausust.

Kõrvaldame mineviku võimu meie üle.

Õpime alandlikkust.

Paneme aluse järgnevatele sammudele.



## Õpime ausust

Alkohoolikud ja narkomaanid on valetajad. Kas solvusid hingepõhjani? Anna andeks, aga vaatamata kõigile vastuväidetele on see tõsi.

Me valetame raha nimel. Me valetame doosi saamiseks, et pääseda jamadest. Me valetame selle kohta, kui palju me tarvitame, me valetame, et meid armastataks. Vale saab meile nii omaseks, et me valetame täiesti neutraalsete asjade kohta, asjade kohta, mis ei lahenda midagi. Meist on saanud asjatundlikud teistele valetajad, aga tõsiasi on ka see, et meist on saanud asjatundlikud valetajad iseendale.

*"... Sellest on tõesti raske rääkida, aga ma valetasin nii, et arvasin, et ma tegin tegelikult ka seda, mille kohta ma valetasin. Ma ei suuda seda arukalt seletada, aga ma tahtsin alati teiste silmis paremana paista kui ma tegelikult olin. Ja kui keegi küsis: „Nägid sa seda või toda kontserdil?“ – siis vastasin ma loomulikult: „Jah“ ja see vale saigi osaks minust, nii et ma isegi nägin ennast kontserdil viibijate hulgas. See paistab ikka päris haige. Nüüd, kui ma jälle mäletan, tunnen, et pean keskendumale, et aru saada, kas ma tõepoolest tegin seda või mõtlesin hoopis välja. Veel hullem, ma pean ennast kontrollima, et mitte teha sedasama praegugi..."*

(34-aastane tervenev alkohoolik, peaaegu 2 aastat kaine)

Ülevaatus nõuab täit ausust. Kindlasti oled juba teinud edusamme võitluses eitamisega ja Neljas Samm on suurepärane võimalus oma vilumust veel rohkem lihvida. Sa teed seda ülevaatus ainult iseenda jaoks. Hetkest, mil Sa õpid olema enda vastu täiesti aus, muutub selle tegemine ka igapäevaelus aina lihtsamaks.

## Kõrvaldame mineviku võimu meie üle

Mõnelgi meist on minevikus joomise või uimastite tarvitamisega seotud häbiväärseid seiku, mille meenutamine paneb meid võpatama. Me oleme oma mällu talletanud minevikuarvud ning need jätkavad seal meie elu laostamist. Läbitöötamata minevik määrab ära meie praeguse olemuse, sest me ei suuda toibuda minevikus läbielatud vapustustest.

Isiklik ülevaatus aitab meil vabaneda mineviku võimust. Oma saladuste paberile panemine mõjub puhastavalt. Imelik, aga kui usaldad oma saladused paberile, näed, et paljud Sinu meelest katastroofi-mõõtu asjad on tegelikult päris tavapärased.

Teiselt poolt on paljud Sinu eneseuuringu küsimused küllalt tõsised ja kahjude heastamine saab olema raske. Lähtepunktiks saab olla põhjalikult läbikirjutatud eneseuuring, mis lebab laual otse Sinu ees. Lisaks on puhtsüdamlik ülestunnistus esimene samm selle poole, et jätta oma minevik alatiseks minevikku.

## Õpime alandlikkust

Alkohoolikutel ja narkomaanidel, kes liituvad programmiga, on tavaliselt kaks juhtmõtet: "minuga on kõik korras, kõik teised eksivad..." või "ma olen omadega nii sassis, näib, et kõik teised on ka ..." Mõned kalduvad esimese väite poole, teised teise poole, kuid suurem osa pooldab pigem segu mõlemast.

Neljas Samm annab Sulle võimaluse jõuda selgusele, millises tegelikkuses Sa elad. Sa võid olla täiesti rusutud teadmisesest, et osalesid teistele valu tekitamises. Võid ka avastada, et oled puhunud mõned sündmused nii ebaloomulikult suureks, et üllatud kui tähtsusetud need paistavad paberile panduna.

## Paneme aluse järgnevatele sammudele

On raske (ja mitte eriti tervislik) teha ülejäänud Samme, kuni pole lõpuni jõutud Neljandaga. Põhjalik ülevaatus muudab ülejäänud Sammud Sulle lihtsamaks. Ja kuigi on tõsi, et mõned inimesed jäävad kaineks, olles teinud vaid kolm esimest Sammu, siis tõsi on ka see, et ilma Neljanda Sammuga ei toimu mingeid tõsiseid ja püsivaid isiksuse muutusi.

Ülalkirjeldatud Neljanda Sammu neli põhilist eelist toovad endaga kaasa olulise ja kestva kerenduse. Sa saad lahti rahutusest, rahulolematusest ega löö enam lahinguid lähedaste armastuse pärast, vaid saavutad õnne ja hingerahu. Lisaks suurendad Sa oma väljavaateid jääda kaineks.

## Millal teha algust Neljanda Sammuga

Nagu suurema osa AA/NA asjadega, puudub siin ühene vastus. Paljud soovivad õige hetke tabamiseks alustada Neljandat Sammu kohe pärast Kolmanda lõpetamist. Paljud on nõus ka sellega, et Sul peab olema vähemalt 30 päeva kainust.

Üks hoiatus siiski. Võib juhtuda, et Neljanda Sammu tegemisel puudutad Sa nii võimsaid mälestusi, et need omakorda äratavad Sinus vältimatult väga tugevaid tundeid. Ole ettevaatlik ja usalda oma sisetunnet. Kui tunned, et parem oleks inventuuri tegemisega veidi oodata, siis usalda seda tunnet. Sammud pole teatejooks. See on väärtuslik protsess, ja kuigi autasu vaeva eest on vägev, tuleb Samme teha siis, kui oled selleks valmis.

*"...ma lükkasin Neljandat Sammu kuude kaupa edasi. Ma arvasin, et kõik on korras, oma peas olen ma kõik selle läbi töötanud. See on praktiliselt sama asi, eks ju? Ühel päeval rääkisin oma rühma-kaaslasele sellest, kuidas ma tööd edasi lükkan ja ta ütles selle peale: "Sa peaksid vist Neljandat Sammu tegema, et aru saada, miks Sa selle tegemisega venitad". Mulle jõudis päralt..."*  
(28-aastane sõltlane, kes sai lõpuks Neljanda Sammuga maha)

## Kui palju see aega võtab? Kas peab kindlasti looma erilise õhkkonna? Mitu korda seda ülevaatuset tegema peab?

Vastuseid võib olla erinevaid. Näiteks: "on mitmeid võimalusi", "sõltub Sinust endast", "võib olla jah, aga võib olla ka ei".

Sa võid teha ülevaatuset kiiresti. Või siis venitada sellega nii kaua kui tahad. Mõned inimesed kavandavad eraldi päeva, kui nad lülitavad välja mobiiltelefoni, varuvad võileibu ja teevad siis oma inventuuri. Teised pühendavad sellele nädalavahetuse. Mõned kirjutavad ära põhiosad ja siis teevad neile mitu nädalat õhtuti täiendusi. On ainult üks konkreetne soovitus – kui Sul läks ülevaatusete tegemiseks 15 minutit, tuleb alustada otsast peale.

Sa võid teha ülevaatuset kus iganes – kodus või kodust väljas, magamistoas, köögis või garaazhis. Miks mitte ka ravisutuses. Sa võid kasutada päevalampe või küünlaid. Teha seda laual peal või koolipingis. Või hoopis põlve otsas. Otsus on Sinu teha.

Kas Neljandat Sammu tehakse kord elus ja lõplikult? Mõned tervenevad inimesed võivad vanduda, et ülevaatuset tuleks teha vähemalt kord aastas. Teised väidavad, et see on liialdus. Kui Sa oled hakkama saanud ka ainult ühe ülevaatusesega, oled ikkagi teinud ühe võrra rohkem, kui seda ealeski teeb rõhuv enamus inimesi.

## Mõned nõuanded lõpetuseks

Ole nii aus, kui see üldse on võimalik. Sellest sõltub Sinu tulevik, kogu Sinu elu. Sinu Neljanda Sammu tähtsaim osa on ausus. Ole oma ülevaatuses põhjalik ja kartmatu. Teiste sõnadega, kui muretsed sellepärast, et keegi leiab Su ülevaatuses ja loeb selle läbi, siis see tähendab, et Sa teed väga tähtsat

ja tähendusrikast tööd. Ära karda otsida abi. Hoia sidet teiste inimestega, kes on programmis, toemehega, kellegagi, kes on Sinu tugirühma liige. On mitu põhjust, miks kontakt teiste inimestega on Neljanda Sammu tegemisel oluline. Kui nad on ise juba teinud Neljandat Sammu, saavad nad jagada Sulle kasulikke näpunäiteid.

Samas on võimalik, et Sa üritad mööda vaadata oma elu teatud episoodidest, mis Sind erilise uhkusega ei täida. Kindlasti ei taha Sa sel puhul jälle jooma hakata. Hoia sidet ja pea meeles kõike, mis Sa said teada Esimeses, Teises ja Kolmandas Sammus.

Ja lõpuks, Neljanda Sammu arutamine teistega võib anda kasulikku tagasisidet. Mõnikord moonutame me pilti iseendast või siis ei suuda me aru saada oma iseloomu headest ja halbadest külgedest. Sind hästi tundvad inimesed võivad ettevaatlikult suunata Sind parema enesemõistmise poole, mida Sa nii väga vajad.

*"... Ma ei unusta iialgi seda, kuidas ma tegin oma eneseuringut. Ma rääkisin toemehega oma iseloomu puudustest ja ta ütles: "Sa ei öelnud sõnagi oma perfektsionismi kohta." Ma küsisin: "Mis sa sellega mõtled?" Ta jätkas: "Noh, sa löid oma töö arvutisse ja printisid selle värviprinteril välja ja kuigi sa ei lisanud graafikuid, siis ikkagi..." Ma naersin nii, et pidin äärepealt püksi tegema. Me vaatasime minu ülevaatuse veelkord üle ja leidsime päris palju kohti, kus tuli mängu minu perfektsionism. See on väga imelik, sest see minu iseloomu külg, mis jäi mul kahe silma vahele, oli vist kõige tähtsam asi, millest ma eneseuringu käigus teada sain..."*

(49-aastane tervenev ravimisõltlane, juba 6 aastat puhtust)

## **Mõni sõna vägivallast ja solvangutest, enne kui asud ülevaatuse juurde**

Kui Sa juhtusid lapsena olema kas füüsilise või seksuaalse vägivalla ohver, ära pane seda infot oma ülevaatusesse, isegi kui Sa tunned selle tõttu süüd või häbi. Sa ei ole mingilgi määral vastutav Sinu kallal toime pandud vägivalla eest.

Neljanda Sammu eesmärk on Sinu käitumise ja Sinu iseloomupuuduste uurimine. Teiste poolt Sinu kallal sooritatud vägivallategude vaatlemine, olgu olukord milline tahes, ei aita Sind püstitatud eesmärgi saavutamisel.

Pealegi, kui Sa tunned viha, solvumist või siis hirmu Sulle osaks saanud vägivalla tõttu, siis pole mõtet jagada sellega maid Neljandas Sammus. Sa võid pöörduda kriisiabi keskusesse või kuhugi mujale, kus Sul aidatakse toime tulla vägivallaga seotud tunnetega. Kuid mitte mingil juhul ära kasuta seda infot oma isiklikus eneseuringus.

Teisest küljest, kui Sa ise oled kunagi kedagi rängalt solvanud, kasutanud füüsilist või seksuaalset väguvalda, siis on selle kajastamine Neljandas Sammus oluline. Kui Sa mõistad, et oled toime pannud vägivallategusid, on samuti väga tähtis otsida erialast abi väljaspool 12-sammu programmi. Kainus ei vähenda neid Sinu kalduvusi. Isegi kui Su vägivaldsus ei avaldu enam ekstreemselt, jääb see ikkagi Sinu üle valitsema. Palun otsi abi.

## **Mõned põhilised reeglid**

Reegel №1: *Pane kirja.*

Pole tähtsust, kas Sa kirjutad ülevaatust ametiblankettidele, standardlehtedele, vihikusse või kemp-supaberile. Sa pead selle kirja panema. Kui Sa pole oma inventuuri kirja pannud, pole Sa Neljandat Sammu teinud.

Reegel №2: *Ei mingeid reegleid enam.*

Ära satu paanikasse. Mõned näpunäited siiski. Tõsi on see, et Sa võid teha Neljandat Sammu nagu iganes tahad. Sa puudutad erinevaid teemasid ja Sina otsustad, millest alustada. Sa võid valida selle puuduse, nagu näiteks vastutustundetus, ja kirjeldada kui vastutustundetult Sa minevikus oled käitunud. Seejärel vali teine iseloomu puudus. Sa võid analüüsida iga tarvitamise aastat eraldi ja vaadelda seda, kuidas Sa kahjustasid ennast ja teisi. Hästi tehtud Neljanda Sammuni viib rohkem kui üks teerada. Loe läbi allpool äratoodud näide ja siis otsusta enda jaoks, kuidas Sa tahaksid läbi viia oma isikliku inventuuri.

## Mõned ideed

Alusta kirjutamist vihikusse, pöörates selle ette nii, et saaksid kirjutada ristipidi kogu leheruumi ulatuses. Jaota kogu vihik (ülevaatus) 4-ks põhiosaks.

- Vimm ja viha.
- Süütunne, süümepiinad ja häbi.
- Hirm.
- Uhkus, armastus, soojus ja headus.

Sa märkasid vist juba, et kolm osa on negatiivsete ja ainult üks – positiivsete tunnete jaoks. Põhjus on ainult üks – Sa kavatsed pühendada kõige rohkem aega sellele, mis Sind kõige enam rõhub.

Lõpeta iga teema ära, enne kui võtad ette järgmise. See meetod töötab hästi – oma mõtetes on lihtsam selgust luua, keskendudes ainult ühele tundele.

Esimene leht on ikka veel puhas. Mida ma siin üldse teen?

## Vimm ja viha

Lehe ülaossa (mäletad, et Sa keerasid selle ringi) kirjuta sõnad "Vimm ja viha." Allpool jaga leht 4-ks tulpaks, pealkirjastades need vasakult paremale.

- Inimesed või organisatsioonid.
- Miks?
- Iseloomujooned.
- Uskumused või motiivid.

## Mida tähendab iga tulp?

Tööta ühe tulba kaupa, liikudes vasakult paremale.

Alustades esimesest tulpast, püüa meelde tuletada kõik inimesed, asutused, asjad või lihtsalt mõtted Sinu minevikust, mille peale Sa kannad viha või oled lihtsalt solvunud. See nimistu võib sisaldada Sind ennast või Sinu poolt eelistatud uimastit. Inimeste ring, kellega Sa suhtlesid, osutub tõenäoliselt palju laiemaks, kui Sa arvad.

Allpool ära toodud nimekiri aitab Sul oma minevikku paremini meenutada.

- Sugulased (lapsepõlve pere)
- Abikaasa või elukaaslane
- Hilisem pere
- Sinu abikaasa või elukaaslase pereliikmed
- Sõbrad
- Endised sõbrad

- Endised abikaasad, elukaaslased või armukesed
- Töökaaslased
- Eelmiste töökohtade töökaaslased
- Abikaasa või elukaaslase töökaaslased
- Abikaasa või elukaaslase eelmiste töökohtade töökaaslased
- Naabrid
- Su laste mängukaaslaste vanemad
- Sinu vanemate või vanavanemate sõbrad
- Keskkooli-aegsed inimesed
- Tehnikumi- või ülikooli-aegsed inimesed
- Inimesed teistest õppeasutustest, kus oled kunagi õppinud
- Kiriku-inimesed
- Inimesed klubidest, kuhu kuulud/kuulusid. Spordiklubi, maleklubi, purjetamisklubi, piljardiklubi, numismaatikute klubi jne.
- Inimesed kohtadest, kus Sa võtsid millestki aktiivselt osa
- Inimesed kohtadest, kus Sulle osutati mingeid teenuseid või kohtadest, kus Sina ajasid mingisuguseid asju (juuksur, loomakliinik jne.)
- Asutused – politsei, kindlustus, pangad, sotsiaalamet, riik, maksuamet jne.

Alusta inimese või asutuse nime sissekandmisest vastavasse tulpa. Jäta iga inimese või asutuse nime alla paari sentimeetrine vahe. See lihtsustab järgmiste tulpade täitmist.

Võid teha nimekirja eraldi paberile või märkmikku ja kanda nimed tabeli esimesse tulpa sisse siis, kui hakkad kirjutama vimma põhjuseid teise tulpa – nii jääb Sul iga nime taha põhjuste jaoks just niipalju ruumi kui tarvis.

Oma eneseuuringu edenedes võid Sa avastada, et lähed marru mitme inimese peale, kes on osalenud ühes ja samas intsidendis. Näiteks oli Sul suhe abielus inimesega ja ta katkestas teie suhte. Sel juhul võib Sind marru ajada nii tema ise, kui ka tema abikaasa ja isegi nende lapsed. Pole oluline, kas Sinu raev on ratsionaalne või irratsionaalne, õiglane või ebaõiglane. See pole tähtis, kas Sa oled neid inimesi üldse varem kohanud. Pane KÕIK kirja!

Kui oled lõpetanud inimeste, asutuste või mõtete nimekirja esimeses tulbas, märgi oma viha või solvumise põhjused tulpa "Miks?" Loetle üles kõik põhjused, mida üldse suudad meenutada, sõltumata sellest, kui õigustatud või mõistuspärased need Sulle täna tunduvad. Pole vaja kirjutada täislausetega. Kui tahad, pane lihtsalt kirja mõned võtmesõnad, mis meenutavad Sulle antud juhtumit või situatsiooni.

Ära ole laisk. Praegu on Sul võimalus tuua oma hingele kergendust. Kui oled kõik ära teinud, näeb Su nimekiri välja umbes nii nagu alljärgnev.

Inimesed või asutused	Miks?	Iseloomujooned	Uskumused või motiivid
Vanem vend	Isa maksis ta õppekulud kinni Joob minu nähes õlut		
Mari	Ei laenanud mulle raha. Naeris minu üle.		
Krista	Liiderdab. Silmakirjatseb.		

Alusta kolmanda tulba "Iseloomujooned" täitmist selle ülaosast. See tulp võib olla veidi "trikiga", eriti kui Sa tunned, et Su viha on õigustatud. Raske on keskenduda oma isiksuse puudustele, kui Sa tõepoolest usud, et süüdi on keegi teine. Sama raske on eristada emotsioone ja iseloomujooni. Näiteks võib mainitud näites kirjutada reale "Vanem vend" ja "Isa maksis kinni õppekulud" sõna "valu". Kahtlemata oli see väga valutekitav asi. Kuid valu pole mitte iseloomujoon, vaid tunne.

Vahest on Sul algul raske eristada neid kahte mõistet, sest mõned emotsioonid (tunded) on ühtlasi ka iseloomujooned. Näiteks sõna "kadedus" võiks samuti sobida sellesse tulpa. Kadedus on nii tunne kui ka üks iseloomujooni, mida Sa oma ülevaatuses otsid.

Allpool äratoodud iseloomujoonte rühmad aitavad Sul määrata, missugused neist esinesid Sinu ülevaatuse igas konkreetsetes situatsioonis. Sa võid leida igas rühmas ühe iseloomujoone, mis kindlasti sobib Sinu juhtumi puhul. Kanna sel juhul oma nimekirja ainult see. Kuid ära häbene lisada nimekirja nii palju iseloomujooni, kui tõseks pildiks vaja läheb.

Iseloomujoon ei saa olla kas "positiivne" või "negatiivne" ainult nimekirja sattumise pärast. Paljud iseloomustused võivad olla kahtepidi mõistetavad, sõltuvalt olukorrast ja Sinu iseloomust. Näiteks, oodates inimest on mõnikord hea olla isekas, omakasupüüdmatust toob aga tihtipeale rohkem kahju kui kasu. See on ainult Sinu otsustada, kas iga üksik isikuomadus toob Sulle rohkem kasu või kahju. Neljas Samm – Sinu isiklik ülevaatus, aitab Sul määrata, missugustel iseloomujoontel lased Sa enast kõige sagedamini juhtida.

## Iseloomujoonte rühmad

Tähelepanu! Iga iseloomujoonte rühma tuleb vaadelda tervikuna. Kõik iseloomustused vasakul ei ole tingimata õigeks vastandiks kõigile iseloomustustele paremal.

uhkus	
edevus	alandlikkus
üleolek	tagasihoidlikkus
upsakus	omaksvõtt
kõrkus	omakasupüüdmatust
perfektsionism	tänumeel
ebnesearmastus	tänulikkus
enesekesksus	ausus

ülespuhutus, pretensioonikus	siirus
silmakirjalikkus	
kadedus	õnn
armukadedus	heasoovlikkus
umbusklikkus	headus
sallimatus	halastus
rahuldamatus	siirus (otsekoheus)
eneseeit	heldus
usaldamatus	usaldus
kibestumine	
ebaausus (ebakorrektsus)	ausus
ratsionaliseerimine (selgituste otsimine)	avameelsus
vähendamine (alahindamine)	usaldusväärsus
pettus	otsekoheus
salatsemine (vargus)	reaalsustaju
manipulatsioon	kaastunne (halastus)
valskus (ebasiirus)	terviklikkus (puhtus)
meele järele olemine	
enesehaletsus	mehisus
pessimism	optimism
meeleheide	lootus
ülitundlikkus	omaksvõtt (leppimine)
vastikus	usk (eneseusk)
abitus	enesekindlus
usaldamatus	usaldus
ahnus	heldus
järelekiitmine	lahkus (külalislahkus)
ohjeldamatus	heasüdamlikkus
isekus	omakasupüüdatus
täitatus	headus
liialdamine	möödukus
enesekesksus	hool
vaenulikkus	kaastunne (osavõtlikkus)
kättemaksuhimu	lepitus
halastamatus	andestus
pahameel	avatus
kontroll	vabanemine
seksuaalne ahistamine	lugupidamine
ülbus	korralikkus (viisakus)
muretus (hooletus)	tähelepanelikkus
enesega rahulolu	vaoshoitus
uskmat	usaldus

korratud (valimatus)	siirus
laiskus	energilisus
aeglus	reipus
vältimine	algatuslikkus (initsiatiivikus)
kriitilisus	elavus
edasilükkamine	inspiratsioon (vaimustus)
otsustusvõimetus	vastutustunne
lohakus	uhkus
vastutustundetud	lõpetatus
sallimatus	tolerants
eelarvamuslikkus	erapooletus
kitsarinnalisus	avatud mõtlemine
isemeelsus	kannatlikkus
rahulduse otsimine	toetus
väljakannatamatus	osavõtlikkus
sarkasm	

Allpool näed, kuidas hakkab umbkaudu välja nägema Sinu Neljas Samm pärast iseloomujoonte liksamist.

Inimesed või asutused	Miks ?	Iseloomujooned	Uskumused või motiivid
Vanem vend	Isa maksis ta õppekulud kinni	Armukadedus, enesehaletsus, kättemaksuhimu.	
	Joob minu nähes õlut	Kibestumine, eneseeituse, leppimatus, nõrkus, umbusklikkus	
Mari	Ei laenanud mulle raha.	Ahnus, ebasiirus, nõrdimus, manipuleerimine.	
	Naeris minu üle.	eneseeituse, ülitundlikkus, perfektsionism, edevus, usaldamatus.	
Krista	Liiderdab.	Kannatlikkus, avatud mõtlemine, enesearmastus.	
	Silmakirjatseb.	Vastikus enese vastu, vältimine, optimism.	

Sinu poolt siin ülesloetud iseloomujooned võivad kellelegi teisele tunduda mõttetud. Peaasi, et neil oleks mõte Sinu jaoks.

Niinimetatud "positiivsed" iseloomujooned võivad mõjuda Sulle negatiivselt. Meie näites loetleb sõltlane iseloomujooni nagu kannatlikkus, avatud mõtlemine ja optimism ning need jooned kutsuvad



temas esile vimma ja viha, mis laseb eksitusel edasi kesta.

Kuna kirjeldad olukordi, kus Sina kandsid vimma ja viha teiste peale, on Sul vahest raske vaadelda ausalt iseenda osa neis olukordades. Ei tasu lõpetada oma ülevaatust järelusega, et Sinu põhiline puudus on "...kannatlikkus Sind ümbritsevate idiotide vastu" või "...lootus, et inimesed ei käitu Sinuga enam ülekohtuselt...".

Ära süüdista ega mõista kohut ühegi Sinu ülevaatuses mainitud olukorra üle. Meie näites võis Krista vastu suunatud viha olla täiesti õigustatud. Tegelikult võib Kristaga seotud olukord olla ainult tema enda süü. Igal juhul pole Sinu ülevaatuse eesmärke arvestades tähtis mitte SEE. Sina püüad aru saada vaid ühest – kes Sina oled. Süüdistamiskatsed on ebaolulised võrreldes Sinu isiksuse käsitlemata külgedega.

Ära unusta, et Neljas Samm ei nõua, et Sa laseksid lahti ja andestaksid oma solvumised ja viha. Sul tuleb vaid kõik need asjad ära tunda ja pärast vastavate tulpade täitmist korralikult nende üle järele mõelda.

Neljas tulp – uskumused ja motiivid, eeldab teatud hingelisi otsinguid. Sinu vastused avastavad siin iga vimma ja viha olemuse. Märkides iga vimma ja viha kõrvale uskumuse või motiivi, tekib Sul ettekujutus sellest, millisena Sa ennast näed.

Rohkem kui üks kord avastad Sa, et uskumused, millel Sa oma käitumist juhtida lasid, on ekslikud. Pealtnäha üsna kahjutud, teevad nad päevast päeva Sinu elus oma hävitustööd.

Ekslikud uskumused mõjutavad Sinu mõtteid, tundeid, käitumist. Need Sind ennast ja teisi inimesi puudutavad ettekujutused, mida Sa oled pidanud tõesteks, pole seda tegelikult.

Ekslikud uskumused sunnivad Sind irratsionaalselt mõtlema ja ennast kaitsma. Väga lihtne on mõista, miks. Kui Sa usud, et "see või teine vihkab Sind", hakkad märkama ainult halba, mida see inimene teeb või ütleb. Isikliku ülevaatuse üheks eeliseks on see, et Sul on võimalus näha kirjapanuduna kõiki neid mahakiskuvaid uskumusi, mida oled aastaid enesele korranud ja otsustada siis, kas need on Sinu meelest endiselt midagi väärt. Mõeldes nende üle, saad Sa võimaluse välja selgitada oma tõelised uskumused.

Allpool on näide sellest, kuidas Sinu töö kokkuvõttes välja näeb.

Inimesed või asutused	Miks ?	Iseloomujooned	Uskumused või motiivid
Vanem vend	Isa maksis ta õppekulud kinni.	Armukadedus, enesehaletsus, kättemaksuhimu.	Isa armastab teda rohkem kui mind; mina ei suuda iialgi mitte millegi jaoks raha koguda.
	Joob minu nähes õlut.	Kibestumine, sallimatus, leppimatus, nõrkus, umbusaldus	Tahaks ka õlut juua; ta ei pea minust lugu.
Mari	Ei laenanud mulle raha.	Ahnus, ebaseiirus, nõrdimus, manipuleerimine.	Ta arvab, et ma ei maksa tagasi; ma olen usaldamatuse ära teeninud.
	Naeris minu üle.	Eneseeituse, ülitundlikkus, perfektsionism, edevus, usaldamatus	Tahan talle meeldida; muretsen selle pärast, mida minust arvatakse; olen mõttetult tegelane; väärin paremat kohtlemist.
Krista	Liiderdab.	Kannatlikkus, avatud mõtlemine, enesearmastus	Ma ei ole atraktiivne; kui ta tahab mind – olen ma suurepärane.
	Silmakirjatseb.	Vastikus enese vastu, vältimine, optimism	Olen loll; väärin paremat kohtlemist.

Kas nüüd on tehtud? Mitte päris.

Sa tegid ära ainult ühe teema – “Vimm ja viha.” Võta rahulikult. See on juba läbi. Sa imestad, kui palju kergem saab olema järgmine. Tuleta meelde, mis teemad need on –

- Vimm ja viha
- Süütunne, süümepeinad ja häbi
- Hirm
- Uhkus, soojus, armastus ja headus

Võid nüüd jätkata alates number 2-st – “Süütunne, süümepeinad ja häbi”. Tee läbi iga kategooria täpselt samamoodi. Allpool mõned nõuanded, kuidas võiks iga alajaotuse läbi töötada.

# „Süütunne, süümepiinad ja häbi”

Selle teema käsitlemisel võivad Su tunded enda suhtes muutuda veidi kriitilisemaks. Siis, kui Sa töötasid oma vihaga, omistasid tõenäoliselt vähemalt osa süüst teistele. Kuid süütunde ja süümepiinade all mõistetakse tavaliselt iseenda süüd.

Nüüd on veelgi tähtsam kui esimeses teemas kasutada tekstis antud näpunäiteid, laskumata süüdistustesse ning iseenda ja teiste hukkamõistmisesse. See siin on lihtsalt loetelu – ülevaade. Ole aus, siiras ja pane kirja kõik, milles Sa ennast süüdi tunnend.

*„... Minu isa on alkohoolik. Ma arvan, et see, mida tehakse Neljandas Sammus ongi põhjuseks, miks ta ilmselt kunagi ei astu tervenemise teele. Ta peaks vaatama ausalt kogu oma elu, mis koosneb vaid teistele inimestele tekitatud valust. Ta on teinud palju vigu, mis põhjustavad talle suuri kannatusi. Mulle tundub, et ta arvab, et kui ta jätkab joomist, siis suudab ta teeselda justkui midagi poleks olnudki. See teeb mind väga õnnetuks, sest ma tahan, et ta mõistaks, et meil on kõigil elus midagi häbeneneda ja et joomine ei ravi häbi ega süütunnet. Meie kõigi ainus võimalus on vaadata häbile näkku, tunnistada oma eksimusi ja heastada süü...”*

(37-aastane sõltlane, üle 10 aasta kainust)

Märgi lehekülje algusesse pealkiri – “Süütunne, süümepiinad ja häbi”, seejärel lisa ka allpool olevatele tulpadele nimetused. Võid kasutada samu pealkirju, mis olid eelmises osas. Mõned meeldetuletused iga tulba kohta:

“Inimesed ja asutused”. Mõttele jällegi iga inimese, inimrühma, asutuse või mõtte peale, kelle või mille suhtes Sa süütunnet või süümepiinu tunnend. Sinu süütunde mõistuspärasus või õigustatus ei oma mingit tähtsust. Ainus tõepoolest tähtis asi on see, mida Sa tunnend.

“Miks?” Kui me tavaliselt mõtleme mõnele kindlale inimesele, meenub meile mingi eraldiseisev juhtum. Sul võib olla isegi mitu selle inimesega seotud juhtumit. Mõnikord võid Sa mainida ühe väite all mitut erinevat juhtumit. Näiteks on alkohoolik mitu korda varastanud Katrinilt raha (nagu allpool toodud näites). Parem on kirjutada “varastasin raha”, kui kirjeldada iga juhtumit eraldi.

“Iseloomujooned” Kirjuta üles kõik iseloomujooned, mis Sinu meelest sobivad.

“Uskumused või motiivid” on käitumise taha varjatud sõnum. Pole oluline, kas see sõnum oli õige või ei, peasi – kas see oli tegelik motiiv.

Inimesed või asutused	Miks ?	Iseloomujooned	Uskumused ja motiivid
Katrín	Varastasin raha	Ebaausus, ahnus, enesekesksus.	Ta on rikas, tal raha küll; ma pean saama selle, mida tahan.
	Valetasin tarvitamise kohta	Vähendamine/ alahindamine, meele järele olemine, edevus, vastutustundetud.	Katrín tüütab mind; ma saan oma uimastite ja joomisega ise hakkama.
	Vedasin piknikuga alt	Kohusetunde puudumine, vastutuse vältimine, meeleheide.	Ma ei vii kunagi alustatud lõpule; piknik on nõme.
Minu ülemus	Valetasin töölt puudumise kohta	Pettus, laiskus, vastutustundetud.	Mulle makstakse vähe; ülemus on ihnur
	Varastasin kassast	Varastamiskaldumus, enesehaletsus, uhkus	Ma olen väärt kõrgemat palka.
	Rääkisin teda teistega taga	Kadedus, usaldamatus, manipuleerimine, kibestumine	Ma olen väärt paremat kohtlemist; olen temast parem; tal läheb hästi tänu minule.
Minu tütar	Ma olen halb eeskuju	Muretus, armastuse puudumine enda vastu, enesekesksus, laiskus.	Minu vanemad polnud sugugi paremad; mis ta minust tahab?
	Jätsin ta üksi, et edasi juua	Ohjeldamatus, isekus, vastutustundetud.	Temaga on kõik korras; minu vajadused on tähtsamad.
	Ei toetanud teda rahaliselt.	Kibestumine, vastikus enese vastu, kadedus.	Mul on õigus; olen lootusetult halb; ma ei tea, mida kirjutada.
	Hoian alimentidest kõrvale.	Varastamiskaldumus, isekus.	Mul on raha rohkem vaja kui temal.
	Ütlesin talle inetusi.	Kontrollimine, armukadedus, väljakannatamatus.	Olen halb vanem; ta ajab mind hulluks.

## Hirm

Mõned hirmud on oma olemuselt terved ja kaitsevad Sind ebameeldivuste eest, kuid mõned hirmud pidurdavad, takistavad liikumist Sinu poolt valitud eesmärkide poole.

Hirm võib Sind tagasi hoida oma elu muutmast. Alludes sellele hakkad Sa arvama, et on mugavam olla sassis, kui astuda muutumise kaudu tundmatusse. Määratledes oma hirme, võid valida neist need, millele suudad otsa vaadata.

Kasuta sama näidist, mida ennegi, aga pane esimesele tulbale nimeks "ma kardan". Siia võid üles märkida samad inimesed ja asutused, kuid võid ka valida teised mõisted. Näiteks võid Sa karta vaesust, edu või pimedust. Nagu ikka – ei mingit hukkamõistu, ainult loetelu ja ausus. Üks lühike näide –

Ma kardan	Miks?	Iseloomujooned	Uskumused või motiivid
Minu isa.	Ta karjub palju.	Usalduse puudumine, nõrkus, vähendamine.	Ma pean olema hea, muidu ta ei armasta mind.
Avaldada teistele, missugune ma tegelikult olen.	Ma ei pruugi neile meeldida	Vastikus enese suhtes, vältimine, sarkasm, perfektsionism, tüütus, manipuleerimine, meele järele olemine	Mind pole võimalik armastada; ma pole nii hea nagu kõik teised.

## Armastus, soojus, headus, uhkus

Lõpuks ka midagi head! Ülevaatus peab aitama Sul ennast selgemini näha. Kahjuks avalduvad paljudel inimestel pideva tarvitamise kestel pigem negatiivsed kui positiivsed iseloomujooned. Igal juhul, Sa tead ja tunned, et Sinus on peidus ka palju head. See ülevaatus osa annab võimaluse vaadelda Sinu head mõju teistele.

Kasuta sama formaati, muuda vaid esimese tulba pealkirja – “Ma suhtun hästi...”.

Kasuta seda tulpa inimeste, asutuste, erijuhtude ja mõistete loetlemiseks samamoodi, nagu Sa tegid eelmistes osades. Võid isegi mainida inimesi eelnevatest loeteludest. Kui oled selle osa täitmisega valmis saanud, võid avastada, et mõned Sinu motiivid polnud päris puhtad. Isegi kui Sa tegid õigeid asju, oli see mõnikord vaid enesearmastuse avaldus. Sellest pole midagi. Parem on avastada mõne Sinu motiivi ebapuhtus ning viia läbi aus eneseuuring, kui teeselda, et Sa oled keegi, kes Sa tegelikult pole. Näiteks –

Ma suhtun hästi ...	Miks?	Iseloomujooned	Uskumused või motiivid
Minu vanaemasse.	Toon talle kord nädalas poest toitu.	Vastutustunne, terviklikkus, omakasupüüdmatus, energilisus, toetus.	Tal on vaja minu abi; tunnen ennast süüdi kui jätan selle tegemata.
	Rääkisin talle ausalt oma tarvitamisest	Ausus, otsekoheus, mehisus, lootus.	Ma võin teda usaldada; olen valetamisest väsinud.
Tagastasin kaotatud rahakoti.	Oli vaja raha. Oleksin võinud jätta rahakoti endale.	Ausus, lugupidamine, osavõtlikkus.	Ma suudan käituda väärilt; vähemalt seda etteheidet mulle ei tehta!

Nüüd Sa tead enda kohta kõike, mida kunagi oled tahtnud teada, aga oled kartnud küsida!

Kahtlemata võib Neljandas Sammum saavutatav edasimineku olla kohene, kuid nagu kõiges muuski programmi puudutavas, mida rohkem Sa annad, seda rohkem ise saad. Tuleta meelde ülevaatusel nelja eelist – eesmärke, mida lootsid saavutada selle Sammu tegemise käigus:

- Õppida ausust
- Kõrvaldada mineviku võim Sinu üle
- Õppida alandlikkust
- Panna alus edasistele Sammudele

Lisaks neile neljale eelsele võid Sa avastada, et said veel ühe tähtsa eelise.

Võimalik, et Sa said suurema selguse küsimuses, kes Sa oled ja millised on Sinu uskumused.

Sirvides oma ülevaatust, selgita välja, missugused on Sinu uskumused ja otsusta ühtlasi, milline käitumine on Sinu uskumustega kooskõlas ning milline satub nendega vastuollu. Missuguste uskumuste pooldaja oled praegu?

Me oleme inimesed ja võime olla ettearvamatud tänu oma pidevale muutumisele. Ja ikkagi on see hea. Õnnitleme Sind Neljanda Sammu lõpetamise puhul! Sellest hetkest võid Sa leida mingi mõtte neis muutustes, mida soovid oma elus teha ning mitte lihtsalt ujuda päri voolu oodates, et elu muudab ennast ise.

*"... Vaadates tagasi asjadele, mida tegin veel eelmisel aastal või oma eelmise aasta ideedele, tuleb mulle hirm nahka. Ma ei suuda uskuda neid asju, millesse ma järjekindlalt uskusin. Ma vihkasin seda siis, kui see juhtus, aga nüüd mõtlen sellele kui omamoodi positiivsele asjale. See tähendab, et olen kasvanud. Olen muutunud. Täna ma vihkan oma elule tagasivaatamist mõttega, et ma pole elust midagi õppinud..."*

( 46-aastane tervenev alkohoolik, 17 aastat kaine)

# Elulookirjeldus

*Kõige tähtsam asi sõltuvuse ravi kestel on lähitutus iseendaga ja iseenda mõistma õppimine. Üks mooduseid selleks on iseendale oma eluloo meenutamine.*

*Kirjelda oma lapsepõlve, nooruki- ja täisea perioodi läbielamisi kuni tänase päevani. Püüa seda teha võimalikult põhjalikult ja avameelselt. Sulle võib tunduda, et Sa tead väga hästi, missugune oli Sinu elu, kuid kirjutama hakates näed, kui palju asju Sulle tasapisi meenub. Keskendu kõige olulisematele faktidele nii, et Su lugu saaks räägitud 30 minutiga. Sinu töö kergendamiseks anname Sulle mõned suunavad küsimused, mis aitavad Sul ülesandega paremini toime tulla.*

## Lapsepõlv

1. Kodu, perekond – missugusse peresse Sa sündisid?
2. Keda Sa armastasid rohkem? Kes oli Sulle lähedasem?
3. Sõbrad, semud?
4. Haridus, kool, ühiselamu – kuidas Sa seal ennast tundsid?
5. Kahju, mida Sulle tekitasid teised, kes ja millal?
6. Sinu lapsepõlve kõige ilusam päev?

## Noorukiiga

1. Iseloomusta ennast vanuses 13-15 aastat?
2. Mida Sa kõige rohkem armastasid ja mida Sa ei sallinud?
3. Esimene kokkupuude alkoholi või uimastitega?
4. Millest Sa unistasid?
5. Autoriteetid, eeskujud, ideaalid?

## Täiskasvanuelu

1. Räägi oma praegusest perest.
2. Räägi, mis tähtsus oli Sinu täiskasvanuelus alkoholil või uimastitel?
3. Vale, pettus, kahju tekitamine?
4. Missugune oli Sinu elukvaliteet – probleemid, saavutused?
5. Kuritööd ja karistused?
6. Süütunne – kelle ees ja miks?

*Tähelepanu! Tehnilist laadi nõuanded.*

*Eluloo kirjutamisel pea meeles, et Sa ei kirjuta seda ilukirja õppimiseks, vaid oma haiguse raviks; õigekirjavead ei oma siin tähtsust. Ära karda maha tõmmata ja parandada kord juba kirjutandut.<sup>54</sup>*

54 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 109

# Lisamaterjal

## Tunnete Päevik

“Väljendamata tunnete haigus”

*Uimastades omaenda tundeid, unustasime me selle, kuidas neid väljendada. See on haiguse üks tähtsamaid sümptomeid.*

*Tunnete päevik aitab meil välja töötada oskuse ära tunda omaenda tundeid ja seega arendab see iseendast aru saamist. “Tunnete päeviku” pidamine päevast päeva õpetab meid paremini mõistma oma tundeid ja reaktsioone teiste inimeste käitumisele. Selle tulemusel saame me muuta iseennast, muuta käitumist, mis ei lase meil olla heades suhetes teiste inimestega või röövib meie hingerahu, mida me nii väga vajame oma tervenemisprotsessis.<sup>55</sup>*

Keemiliselt sõltuvate inimeste jaoks on eriti tähtis, et mõistes oma emotsioone ja tundeid, saavad asjad selgemaks ka “tõmbega” oma sõltuvusaine poole ja sellest vabanemisega. Bioloogilise olendina ei saa inimesel olla “tõmmet”, see on teadvustamata tunne, mille keemiliselt sõltuv inimene ajab segamini selliste lihtsate aistingutega, nagu nälg või väsimus, või keerukamate vajadustega, nagu vajadus olla omaksvõetud, mõistetud, armastatud jne. Kui ma olen õppinud teadvustama ennast igas ajahetkes, siis ei tunne ma ka “tõmmet” ja tean, mida tahan – süüa, juua, suhelda, olla kuulnud, olla mõistetud jne.

Seega saame tundeid analüüsides sellised eelised nagu:

- vabanemise „tõmbest”;
- tutvumise iseendaga;
- vabaduse valida;
- võime suhtestuda ümbritsevate inimestega;
- vaimse ja isikliku kasvu.

### Tunnete päevik<sup>56</sup>

Sündmus (mõte, mälestus jm)	Tunne (tundsin)	Füüsiline reaktsioon (võpatasin, punastasin jne)	Kas see oli mulle meeldiv või ebameeldiv?	Kuidas ma käitusin? Mida tegin? Mida mõtlesin?

55 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 111

56 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 111



## Tunded

Rõõm	Viha	Hirm	Häbi	Kurbus
alandlikkus	agressiivsus	ahnus	alahinnatus	alandus
armastus	alandatus	alandus	alandus	depressioon
ausus	alandus	arglikkus	alaväärsus	ebaadekvaatus
enesekindlus	ebasõbralikkus	argus	ebaausus	enesehaletsus
entusiasmi	eitamine	depressioon	häbenemine	eraldumine
erutus	hoolimatus	ebaadekvaatus	iharus	igatsus
euforia	iroonia	ebakindlus	kahetsus	igavus
heahtlikkus	kahjurõõm	ebalus	kiim	kannatlikkus
huvi	kiitlemine	ehmatus	kohmetus	kibestumine
iha	külmus	enesehaletsus	peataolek	kurbus
ihalus	küünilisus	haletsus	pettus	kurvameelsus
imestus	marus olemine	häbelikkus	piinlikkus	kurvastus
imetlus	mässumeelsus	hämning	pilkehimu	lein
innustus	närvilisus	igavus	süümeepiinad	loidus
intiimsus	ohjeldamatus	jubedus	süütunne	lüüasaamine
jumaldamine	osavõtmatus	jälestus		masendus
kaasaelamine	protest	kaastunne		mure
kergendus	pöörasus	kabuhirm		norutunne
kergus	raev	kadedus		nukrus
kindlustunne	rahulolematus	kartlikkus		pettumus
kirgastumine	reeturlikkus	kartus		reeturlikkus
kohusetunne	sarkasm	kurbus		rusutus
külluslikkus	solvumine	laiskus		solvumine/vimm
lahkus	talumatus	lootusetus		tardumus
lootus	tigedus	lüüasaamine		tuimus
lõbusus	tülgastus	masendus		tülpimus
meelilisus	vaenulikkus	meeltesegeadus		valu
meeleolu tõus	vastumeelsus	muretsemine		vastikustunne
meelerahu	viha	nukrus		võõrandumine
nauding	vihkamine	närvilisus		ängistus
ootus	vimm	otsustusvõimetus		ärritus
osadus	õelus	paanika		üksindus
osavõtlikkus	ärritus	peataolek		ükskõiksus
pidulikkus	üksindus	pettumus		
rahu	ükskõiksus	piin		
rahuldus	üleolek	rahutus		
rahulikkus		rahutus		
rahulolu		rusutus		
siirus		salalikkus		
soojus		segadus		
südamlikkus		solvumine/vimm		
sümpaatia		teravus		
toetus		tülgastus		
tänumeel		umbusk		
usaldus		valu		
usinus		valvelolek		
vaimustus		vaoshoitus		
õndsus		vastikustunne		
õrnus		viha		
ühisus		vihkamine		
ühatus		võõrdumine		
üllatus		õud		
		õud		
		ärevus		
		ärritus		
		ärrituvus		
		üksindus		
		ükskõiksus		

## Võimalikud keha reaktsioonid

<b>Pea:</b>	<b>Keha:</b>
Kulmud kortsus, ülestõstetud	Keha on lõtv
Otsaesine kipras	Sipelgad jooksevad mööda ihu
Põsed, nägu, kõrvad õhetavad	Rusikad on kokku pigistatud
Naeratan	Sihitud, närvilised liigutused
Peas valuhood	Lihased on pinges
Puurin silmadega ühte punkti	Peopesad, keha, selg jne lähevad higiseks
Silmad vilavad	Rinnus kõrvetab, nägu lõkendab, selg on tuline
Surun lõualuud kokku	Kiirenenud südametöö
Haigutan, ringutan	Kõhus koriseb, maos keerab
Liiv/udu silmas	Jalad, keha vm värisevad
Kissitan silmi	Tammun jalalt jalale
Suu kuivab	Raskustunne jalgades, peas, rinnus
Silmad vajuvad kinni, silmad jooksevad vett	Pinge seljas, kaelas, kehas
Meelekoht, põsk vm tõmbleb	Kiirendatud, tagasihoitud hingamine

Loetelud ei ole lõplikud, neid võib ja peab täiendama.

# Nõuandeid tervenevatele sõtlastele

1. Kui oled otsustanud ravile tulla ja hoiduda oma sõtuvusainest, siis on esialgu väga tähtis mitte käia kohtades, kus Sa varem tarvitasid. Ära käi kohvikutes, restoranides ja kohtades, kus tarvatakse uimasteid.
2. Ära suhtle tarvitavate inimestega.
3. Ära võta osa üritustest, kui Sa tead, et seal hakatakse tarvitama
4. Ära võta osa perekondlikest tähtpäevadest (sünnipäevad, ristsed, peied jne).
5. Kui Su töökohas tarvatakse alkoholi/uimasteid, siis:
  - Ära võta osa raha klappimisest alkoholi ostmiseks.
  - Ära vala alkoholi teistele.
  - Ära käi poes alkoholi järel.
  - Ära viibi seal, kus tarvatakse.
  - Ära nõustu „valvurit mängima”, vaatama pealt, kuidas teised tarvitavad.
6. Kui Sulle pakuvad alkoholi või uimasteid Sulle olulised inimesed (sõber, neiu, ülemus), vasta igale taolisele ettepanekule: "Ei, ma ei joo/ei tarvita." Ära otsi väljamõeldud õigustusi. Kui oled selleks valmis, võid teatada oma sõtuvusest.
7. Ära unusta, et alkoholivaba õlle tarbimine on sama, mis võtta kätte esimene pits alkoholi.
8. Hoolitse selle eest, et Sinu kodus poleks hoiul alkoholi ja uimasteid.
9. Ära nõustu, et keegi tooks Sinu koju alkoholi.
10. Ära võta vastu kingitusi alkoholi kujul.
11. Ära unusta, et Su haigus ja Su ravi on kõige tähtsamad asjad Sinu elus. Seepärast ära unusta informeerida sellest oma raviarsti, ülemust, peret ja sõpru.

Ja lõpetuseks, tulnud ravilt koju:

- Ära unusta, et pere ootab rahu.
- Ära jütlusta ja ära käi peale oma uute teadmistega – Sa oled oma autoriteedi kaotanud.
- Lepi nende võhiklikkusega.
- Ära oota kiitust.
- Ole valmis ootamatusteks – kõik ei lähe alati nii nagu Sina seda ootad.

# Meie rühma reeglid

Reeglid teevad rühmas viibimise turvaliseks ja aitavad luua töise õhkkonna.

Mõned näited reeglitest:

- Me jätame rühmas kuuldu rühma seinte vahele
- Me ei mõista üksteise üle kohut
- Me ei ole agressiivsed, s.t ei ründa, ei kritiseeri
- Vältime hinnangute andmist
- Kasutame tagasiside põhimõtet, s.t räägime sellest, mida tunneme, tuleme välja oma kahtlustega, ei esita küsimusi faktide kohta
- Vältime üldistusi, räägime oma kogemustest
- Võime vastamisest keelduda, kui selgitame põhjuse
- Tuleme kohale õigel ajal
- Räägime raskustest suhetes teiste rühma liikmetega ja oma isiklikest probleemidest
- Peame üksteisest lugu
- Ei ropenda

# Tagasiside

Tagasiside – see on üks viise panna teine inimene mõtlema võimaluste üle muuta oma käitumist. See on suhtlemisviis, kus inimene saab infot selle kohta, kuidas teda tajuvad teised, kuidas nad näevad tema tundeavaldusi, millist mõju ta teistele avaldab või siis pööratakse ta tähelepanu kaitsemehhanismidele, mida ta kasutab, varjamaks teiste eest enda poolt läbielatavaid tundeid. Sarnaselt raketi juhtimise süsteemiga, aitab tagasiside hoida oma käitumist „sihikul” ja seega oma eesmärgi paremini saavutada.

Mida oleks hea tähele panna, et Sinu tagasiside oleks tõhus:

Väljenda ennast kirjeldavalt: kirjelda inimesele omaenda reaktsioone sellele, mida Sa nägid, kuulsid või kogesid. See annab talle võimaluse kasutada tagasisidet või siis sellest loobuda, vastavalt tema enda äranägemisele. (Näide: „Ma olin tõeliselt ehmunud kui kuulsin, mida Sa oma pojale ütlesid”).

Püüa vältida kategoorilisi väiteid ja kohtumõistmist. Andes tagasisidet ei asu Sa ei „õigel” ega „valel” poolel, Sa väljendad eelkõige seda, kuidas Sa tajusid kuuldot, nähtut, kogetut.

Välgi sedasorti tagasisidet: ”See oli sinust rõve niimoodi öelda, Sul peaks enda pärast häbi olema!”

Kasu toob konkreetne, aga mitte üldistav tagasiside. Kui öeldakse: ”Sul on kaldumus teisi alla suruda ja võimutseda,” siis see on üldistav lause, mis toob vähem kasu kui selline lause: ”Tundub, et Sa ei kuulanud, mis teised rääkisid. Mul oli tunne, et ma pean kas Sinu seisukohta jagama või siis Sa ründad mind.”

Toetav tagasiside arvestab nii selle andja kui ka saaja vajadustega. Tagasiside võib olla mahakiskuv, kui see teenib ainult andja vajaduste rahuldamist ega arvesta saaja vajadusi. Seepärast püüa edastada kasulikku infot ja mitte lihtsalt oma tundeid teise peal „välja elada”.

Kinnita tekkinud tundeid näidetega. See võimaldab Sul vältida üldsõnalisust. Peale selle, saab tagasiside saaja vajaliku info. Kui Sa ütled, et keegi „tundub mulle vihasena”, siis tuleb seda väidet kinnitada näidetega, mis selgitavad, miks Sa koged teist vihasena. Näiteks: ”Tundub, et Sa oled vihane. Ma kuulen Sinu sõnades sarkasmi. Sa tõstad häält ja raputad rusikaid, see ütleb mulle, et Sa oled raevus.”

Et olla kasulik, peab tagasiside olema õigeaegne. Kõige otstarbekam on anda tagasisidet esimesel võimalusel pärast kaitsereaktsiooni käivitumist (sõltuvalt inimese valmisolekust seda tagasisidet kuulda, teiste toetuse olemasolust jne.).

Mõnikord tuleks tagasiside arusaadavust kontrollida. Üheks kontrolli meetoditest on palve tagasiside saajale kuuldu ümber sõnastada, et veenduda, kas tagasiside autor just seda silmas pidas. Kui inimene on kergesti solvuv, ehmunud või tal on madal enesehinnang, siis on täiesti võimalik, et tema sõnastatud tagasisidest kuuled Sa kardinaalselt vastupidist Sinu poolt öeldule.

Kui tagasisidet antakse rühmale, siis on nii selle andjal kui ka saajal võimalik kontrollida tagasiside täpsust teiste rühmaliikmete vahendusel. Kui kaheksa inimest väidavad, et märkasid kellegi ehmutist, siis on see tagasiside saaja jaoks veenvam, kui selline tunne oleks olnud ainult ühel inimesel.

Tagasiside pole mingi kaval nipp, et sundida inimest ennast avama või suruda talle peale muutumist. Pärast tagasiside saamist on inimesel valik – kas muutuda või mitte. Igal juhul on tal tunduvalt rohkem infot, mille alusel teha parem valik.

Nii on tagasiside abivahend. See on korrigeeriv mehhanism, mis aitab inimesel teada saada, kui võrd tema käitumine on vastavuses tema kavatsustega. („Kas see on just see, mida ma tahtsin öelda, kas see jäi kõlama nii nagu ma tahtsin?”). See on ka üks enesekehtestamise viise, eesmärgiga vastata küsimusele: ”KES MA OLEN?”

„Ma tundsin....”

„Kui Sa ütlesid...”

„Mul oli sarnane olukord ...”

„Sellest, mis Sa rääkisid jäi mulle meelde, et ...”<sup>57</sup>

57 Ковалева Т. Сковронский Д. Атлантик 2006, 304

# Isiklik analüüs

Raamatus „See töötab. Kuidas ja miks?” on öeldud, et kuna meie eesmärk on pideva enesekontrolli säilitamise oskus terve päeva kestel ja iga päev, siis on meil ülimalt kasulik iga päeva lõpus võtta aega ja töötada eneseanalüüsi kallal. Järgnevad küsimused puudutavad meie elu tavapäraseid külgi, millele tahame keskenduda isiklikus eneseanalüüsis. Vahest teeb meie toemeele meie ettepaneku analüüsida meie elu spetsiifilisi külgi nagu näiteks romantilised suhted või meie suhtumine töösse, või võivad tal tekkida meie lisaküsimused, mille ta lisab juba olemasolevatele. Mistahes Sammuga töötamisel peaksime alati konsulteerima oma toemehega.<sup>58</sup>

- Kas ma kinnitasin täna oma usku armastavasse ja hoolivasse Jumalasse?
- Kas ma pöördusin täna juhatuse saamiseks oma Kõrgema Jõu poole? Mille suhtes nimelt?
- Mida kasulikku ma täna tegin Jumala ja mind ümbritsevate inimeste heaks?
- Kas Jumal kinkis mulle midagi sellist, mille eest ma võiksin tänasele päevale tänulik olla?
- Kas usun, et minu Kõrgem Jõud võib mind õpetada elama ja Tema tahet järgima?
- Kas ma märkan mingeid „vanu mustreid” minu praeguses elus?
- Kas ma olin kergesti solvuv, isekas, ebaaus või argpükslik?
- Kas oma ootustes ma petsin iseennast?
- Kas ma näitasin üles armastust ja headust kõigi ümberolijate suhtes?
- Kas tundsin rahutust eilse või homse päeva pärast?
- Kas lubasin mõnel sundmõttel enda külge haakuda?
- Kas olin liialt nälgjane, vihane, üksildane või väsinud?
- Kas võtan ennast liiga tõsiselt oma elu mingis valdkonnas?
- Kas kannatan mõne füüsilise või vaimse probleemi käes?
- Kas olen maha vaikinud midagi sellist, mille üle oleksin tingimata pidanud toemehega nõu pidama?
- Kas mind valdasid täna tugevad tunded? Mis tunded need olid ja millest nad olid tingitud?
- Mis probleemid mul praegu on?
- Missugused minu puudustest tulevad esile minu praeguses elus? Kuidas nimelt?
- Kas tunnen hirmu?
- Mida ma täna tegin, mille oleksin võinud pigem tegemata jätta?
- Mida tahtsin täna teha, mis jäi tegemata?
- Kas olen valmis muutusteks?
- Kas mul oli täna kellegagi konflikte? Missuguseid nimelt?
- Kas ma olen aus suhetes teiste inimestega?
- Kas olen täna iseendale või kellelegi teisele liiga teinud, kas otseselt või kaudselt? Kuidas nimelt?
- Kas peaksin ikka veel paluma kelleltki andeks või heastama kellelegi tehtud kahju?
- Milles olen eksinud? Kui saaksin pöörata ajaratast tagasi, mida teeksin teisiti? Mida nimelt võiksin järgmine kord paremini teha?
- Kas jäin täna kaineks/puhtaks?
- Kas olin täna iseendaga kooskõlas?
- Mis tunded valdasid mind täna? Mismoodi aitasid need mul teha valikuid ühtede või teiste põhimõtete kasuks?
- Mida tegin täna sellist, mis tõi kasu teistele?
- Mida tegin täna sellist, mida mul on hea meel meenutada?
- Mis andis mulle täna rahulduse?
- Mida tegin täna sellist, mida tahaksin tingimata korrata?
- Kas käisin täna koosolekul või rääkisin teiste tervenevate sõtlastega?
- Mille eest olen tänasele päevale tänulik?

58 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 118-120



