ANNIJA GREISA

ŠIS KAILAIS PRĀTS

ATBRĪVOJIES NO ALKOHOLA ATKARĪBAS UN MAINI DZĪVI

155.2 (035)
Gr 392

Annie Grace

THIS NAKED MIND
Control Alcohol, Find Freedom, Discover Happiness, and Change Your Life

© 2015 This Naked Mind, LLC. All rights reserved.
Cover design and illustrations by DeAndre & Mary Purdie

No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means other than expressly authorized by the author. Any digital, electronic or mechanical reproduction or usage, including transmission via an internal or external computer network, email, optical scanning, photocopying, recording or by any information storage and retrieval system (other than licensed download for personal use), without the express written permission from the author is strictly prohibited.
Some names have been changed.

No angļu valodas tulkojusi *Krista Anna Belševica*

Šajā grāmatā ir apkopota medicīniska, psiholoģiska un fizioloģiska informācija par alkoholu un atkarību. Šī grāmata galvenokārt ir paredzēta personām ar psiholoģisku alkohola atkarību. Tā neaizstāj medicīnisko vai psiholoģisko ārstēšanu vai novērtējumu. Pirms īstenot grāmatā dotos padomus, īpaši, ja ir sasniegta fiziska alkohola atkarība, noteikti ieteicams konsultēties ar speciālistu. Atmešanas simptomi, ko izraisa fiziska atkarība no alkohola, var būt smagi un dažos gadījumos pat dzīvībai bīstami. Tiem, kuri vēlas pilnībā atturēties no alkoholiskajiem dzērieniem, vispirms jākonsultējas ar kvalificētu veselības aprūpes speciālistu. Šajā grāmatā ietvertā informācija neaizstāj profesionālu medicīnisku konsultāciju alkohola problēmas risināšanā.

Tāpēc ne izdevējs, ne autors nav atbildīgi par jebkādiem medicīniskiem rezultātiem, kas var rasties, izmantojot šajā grāmatā iekļautas metodes. Ir pieliktas visas pūles, lai nodrošinātu šajā grāmatā ietvertās informācijas precizitāti tās pirmās publikācijas brīdī.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.[1] pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Krista Anna Belševica, 2025
© Māksliniecisks noformējums, literārā apdare, izdevums latviešu valodā,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2025
ISBN 978-9934-32-774-2

Viņam, kurš ir

Jo tu mani mīlēji, pirms es zināju, kā tevi sauc, un iemācīji,
ka vienmēr ir zemāk, kur krist.

Vīram

Paldies par tavu apbrīnojamo spēku un labvēlību.

Sazinies

thisnakedmind.com
thisnakedmindcommunity.com
hello@thisnakedmind.com
Twitter: @thisnakedmind
Facebook: This Naked Mind

Pateicības

"Šis veltīts... tiem, kuri uz lietām raugās citādi.
Viņi nemīl noteikumus. Un neciena status quo.
Viņus var citēt, viņiem var nepiekrist, viņus var glorificēt
vai zākāt. Viņus vienīgi nav iespējams neņemt vērā.
Jo viņi ievieš pārmaiņas. Dzen cilvēci uz priekšu.
Pat ja citi viņus uzskata par trakiem, mēs viņos saskatām
ģenialitāti. Jo pasauli izmaina tie,
kuri ir pietiekami traki, lai ticētu, ka to spēj."

Apple

Visvairāk mani priecē iespēja pateikties ārstam Džonam Sarno un Alena Karra kungam (1934–2006). Dr. Sarno radījis jēdzienu "ķermeņa-prāta sindroms" (ĶPS). Viņš man atklāja neapzinātā prāta spēku. Šajā grāmatā esmu pielāgojusi viņa metodes cīņai ar atkarības sērgu. Šī grāmata nebūtu iespējama bez Sarno novatoriskajiem atklājumiem.

Alens Karrs ir grāmatas "Kā viegli atmest smēķēšanu" un daudzu citu *Easyway*™ grāmatu autors. Narkotiku atkarības jautājumos Karra kungs ir bijis ļoti nozīmīgs iedvesmas un ietekmes avots. Es un daudzi citi ietekmīgi autori daudz ko esam iemācījušies tieši no Alena revolucionārajām idejām, atklājumiem un izpratnes par atkarību.

Esmu mūžīgu pateicību un apbrīnu parādā doktoram Sarno un Karra kungam.

Es vēlētos pateikties arī šiem izcilajiem prātiem, kuru idejas deva lielu pienesumu šai grāmatai:

- Tedam A. Polkam, psiholoģijas un datorzinātnes profesoram Mičiganas Universitātē, kā arī programmas "Atkarības smadzenes" dibinātājam, par viņa neiroloģijā sakņoto izpratni par gandarījuma un atkarības cikliem;
- Deivam Grejam, grāmatas *"Liminal Thinking"* autoram, par viņa unikālo un metodisko pieeju, lai mainītu mūsu uzskatus, kas varētu būt balstīti uz kļūdainu realitātes uztveri;
- Stīvam Ozaničam, *Mindbody* dziedināšanas autoram, kurš izvērsa Džona Sarno idejas un veltīja laiku, lai iedvesmotu mani šī izaugsmes ceļa sākumā;
- Denam Herisam, grāmatas *"10 % Happier"* autoram, par to, ka prāta iepazīšanas ceļojumā viņš ieviesis praktiskumu un humoru;
- Malkolmam Gladvelam, dižpārdokļu autoram, runasvīram un žurnālistam, par to, ka mudinājis mūs visus izaicināt iesīkstējušus uzskatus;
- Čārlzam Duhigam, laikraksta *New York Times* un grāmatas "Ieraduma spēks" autoram par viņa novatoriskajiem darbiem par ieradumu un gribasspēku;
- Johanam Hari, dižpārdokļa *"Chasing the Scream"* autoram, par viņa jauno skatījumu uz atkarību un aizrautīgo vēlmi mainīt sabiedrības attieksmi pret atkarībniekiem un metodes to ārstēšanā;
- Karlam Gustavam Jungam, analītiskās psiholoģijas dibinātājam, par viņa izpratni par cilvēka psihes "ēnu" un viņa devumu Bila Vilsona ceļā uz atturību;
- Bilam Vilsonam, Anonīmo Alkoholiķu dibinātājam, kurš, nebūdams ārsts vai psihologs, ar šķietami netradicionālām metodēm izglāba pats sevi no alkoholisma. Viņš izmainīja dzīvi miljoniem cilvēku, uz ierasto palūkodamies vēl nebijušā veidā.

SATURS

Priekšvārds	17
Ievads	20
1. Šis kailais prāts: kādēļ un kā tas strādā	24
2. Dzērājs vai dzēriens? Pirmā daļa: dzērājs	39
3. Dzērājs vai dzēriens? Otrā daļa: dzēriens	50
4. Robežpunkts: vai dzeršana ir ieradums?	57
5. Tu – vienkārši kails	61
6. Robežpunkts: vai mēs tiešām dzeram garšas dēļ?	69
7. Tu: piesārņots	75
8. Robežpunkts: vai alkohols ir šķidrā drosme?	88
9. Sūdu būšana! Esam lamatās	95
10. Robežpunkts: alkohols palīdz man atslābināties, tādēļ man ir labāks sekss	108
11. Skaidrības piedzīvojums	114
12. Robežpunkts: es dzeru, lai tiktu galā ar stresu un trauksmi	123
13. Spontānās atteikšanās no alkohola jeb "spontānās skaidrības" mistērija	131
14. Robežpunkts: es izbaudu alkoholu, tas liek man justies laimīgam	139
15. Skaidrojot atkarību. Pirmā daļa	147
16. Robežpunkts: vai alkohols ir sabiedriskās dzīves pamats?	160
17. Skaidrojot atkarību. Otrā daļa	166
18. Robežpunkts: tā ir daļa no kultūras. Man jādzer, lai iederētos	174
19. Lejupslīde: kādēļ vieni grimst ātrāk nekā citi	182
20. Dzīvot šajā sabiedrībā kailam	191
21. Šis kailais prāts	208
22. Noslēpums: kā priekpilni un viegli dzert mazāk	223
23. Tavs ceļš: "recidīvs"	243
24. Nes labo ziņu tālāk	247
Par autori	253
Atsauces	254

PRIEKŠVĀRDS

Pulkstenis ir 3.33 naktī. Katru nakti es pamostos vienā un tajā pašā laikā. Veltu brīdi pārdomām, vai tas kaut ko nozīmē. Visticamāk, ne, visticamāk, tā ir tikai nejaušība. Es zinu, kas tuvojas, es tam sagatavojos. Sāk uzpeldēt ierastās domas. Cenšos likt kopā atmiņu puzli par iepriekšējo vakaru, mēģinot saskaitīt izdzertos dzērienus. Saskaitu piecas vīna glāzes, un tad atmiņa kļūst miglaina. Es zinu, ka izdzēru vairāk, bet man ir sajucis skaits. Es nobrīnos, kā kāds vispār var izdzert tik daudz. Ļoti labi saprotu, ka tā vairs nevar turpināties. Sāku uztraukties par savu veselību, atgriežoties pie jau iemītās taciņas pretim bailēm un pašpārmetumiem: ko tu vispār domāji? Vai tev vispār kaut kas rūp? Varbūt kāds? Kā tu jutīsies, ja attapsies, ka tev ir vēzis? Tas gan būs pelnīti. Kā ar bērniem? Vai tu nevari apstāties bērnu dēļ? Vai Braiena dēļ? Viņi tevi mīl. Tam nav nekāda pamatota iemesla, bet viņi mīl. Kāpēc tu esi tik vāja? Tāda muļķe? Ja tikai es varētu likt sev paskatīties uz tām šausmām, cik zemu esmu kritusi, varbūt tad es atgūtu kontroli. Seko zvēresti un solījumi sev pašai – sākot ar rītdienu, darīt citādi. Sakārtot šo visu. Solījumi, kurus nekad neturu.

Esmu nomodā apmēram stundu. Dažreiz es raudu. Citkārt esmu tāda pretīguma pārņemta, ka viss, ko jūtu, ir dusmas. Pēdējā laikā esmu pasākusi lavīties uz virtuvi, lai iedzertu vēl. Tikai tik daudz, cik nepieciešams, lai apklusinātu prātu, lai atkal aizmigtu, lai pārtrauktu sāpes.

Nākamie agrie rīti ir vienīgie brīži, kad esmu pret sevi godīga; es atzīstu, ka dzeru par daudz un man ir jāmainās. Tā ir briesmīgākā manas dienas daļa, un tālāk nakti pēc nakts notiek tas pats. Nākamā diena iesākas tā, it kā man būtu amnēzija. Es atkal pārvēršos par visā visumā laimīgu cilvēku. Pati ar šo mistēriju nespēju samierināties, tādēļ to vienkārši ignorēju. Ja pajautāsi man par alkoholu, es teikšu, ka to mīlu; tā lietošana nomierina un padara dzīvi jautru. Patiesībā es jutīšos šokēta, ja nevēlēsies ar mani iedzert. Pie sevis nobrīnīšos: "Pie velna, kāpēc ne?" Dienas laikā es izjūtu kontroli. Esmu veiksmīga un nodarbināta. Ārējās pazīmes, kas nodod, ka lietoju alkoholu, gandrīz vai neeksistē. Esmu tik aizņemta, ka man nav laika atklātībai, iztaujāšanai un lauztiem solījumiem. Bet atnāk vakars, sākas iedzeršana, un cikls turpinās. Es vairs neko nekontrolēju, un vienīgais brīdis, kurā esmu gana drosmīga to atzīt (pat sev pašai), ir vienatnē, tumsā, trijos naktī.

Iedomāties, ko tas potenciāli varētu nozīmēt, ir baisi. Ja nu man ir problēma? Ja nu esmu alkoholiķe? Ja nu neesmu normāla? Un visbaisāk – ja nu man jāatsakās no alkohola? Es uztraucos, ka mans lepnums mani nogalinās, jo man nav nekādas vēlēšanās sevi apzīmogot. Man ir bail no kauna un stigmas. Ja man ir izvēle starp mokošu dzīvi slimā atturībā un aizdzeršanos līdz kapam, es izvēlos otro. Biedējoši, bet patiesi.

Viss, ko zinu par iespējamo palīdzību, nāk no mana brāļa, kurš pavadījis laiku ieslodzījumā. ASV cietumos bieži notiek anonīmo alkoholiķu (AA) sanāksmes. Viņš stāsta: katra tikšanās sākas ar to, ka ikviens atzīst, ka ir alkoholiķis un alkohola priekšā bezspēcīgs. Brālis stāsta, ka viņi uzskata: alkoholisms ir fatāla, neārstējama slimība. Un es personīgi pazīstu alkoholiķus, kuri tā vietā, lai rastu mieru, diendienā cīnās par savu skaidrību. Mūsu kultūrā būt skaidrā šķiet nožēlojami. Dzīvot dzīvi, vairoties no kārdinājuma. Atveseļoties šķiet līdzīgi kā atzīt, ka dzīve ir viduvēja; pieņem realitāti, kurā tu visu laiku kaut ko palaid garām. Pati atveseļošanās ideja saistās pat ar vēl lielākas kontroles atdošanu alkoholam tieši tādēļ, ka no tā atturos. Es vēlos brīvību. Tagad ir skaidrs, ka alkohols no manis paņem vairāk nekā man dod. Savā dzīvē es to vēlos padarīt mazu un nesvarīgu, nevis ļaut tam mani kontrolēt vēl vairāk. Es gribu pārmaiņas. Man jāatrod cits ceļš. Un esmu to atradusi.

Tagad es esmu brīva. Esmu atguvusi gan kontroli, gan cieņu pret sevi. Es neesmu pakļauta cīņai par skaidrību. Es dzeru, kur gribu, un tik daudz, cik gribu. Tikai patiesība ir tāda, ka vairs nevēlos lietot alkoholu. Tagad redzu, ka alkohols izraisa atkarību un esmu kļuvusi atkarīga. Pašsaprotami, vai ne? Ne gluži. Patiesībā mūsdienu sabiedrībā, kurā pierasts lietot alkoholu, tas galīgi nav pašsaprotami. Ja atzīstam, ka alkohols ir bīstama un atkarību izraisoša narkotika, tāpat kā nikotīns, kokaīns vai heroīns, tam ir nopietnas sekas. Tādēļ mēs maldinām sevi ar dažādām samudžinātām teorijām.

Es nekad neesmu bijusi laimīgāka. Manā dzīvē ir vairāk jautrības nekā jebkad. Ir tā, it kā es būtu pamodusies no Matriksa un sapratusi, ka alkohols nevis deva manai dzīvei pienesumu, bet tikai nomāca maņas un turēja mani ieslodzījumā. Zinu, ka ir grūti, gandrīz neiespējami tam noticēt. Viss kārtībā. Taču es tev varu piedāvāt to pašu brīvību, to pašu prieku un to pašu kontroli pār alkoholu tavā dzīvē. Es varu tevi paņemt līdzi tajā pašā – faktu, neirozinātnes un loģikas – ceļojumā, ko veicu pati. Ceļojumā, kas drīzāk dod spēku nekā padara tevi bezspēcīgu. Ceļojumā, kas neiekļauj sevī zaudējuma sāpes.

Es varu tev atdod kontroli, atņemot vēlmi lietot alkoholu, bet topi priekšlaicīgi brīdināts – tikt vaļā no tieksmes lietot alkoholu ir vieglākā daļa. Grūtākais ir iet pretim kolektīvajai domāšanai, bara mentalitātei mūsu alkohola piesātinātajā kultūrā. Kā nekā, alkohols ir vienīgā narkotika uz šīs zemes, par kuras *ne*lietošanu tev ir jāattaisnojas.

Eksperti uzsver, ka, beidzot lietot, grūti var būt gan pirmie mēneši, gan pirmie gadi. Sarežģītas mīklas atrisināšana var padarīt tevi traku, tās atrisināšana var prasīt mūžību. Taču, ja kāds tev atklāj atbildi, mīklu atrisināt var bez piepūles.

Es piedāvāju izglītības pieeju, uz veselo saprātu balstītu apgaismību, kā arī svaigākās psiholoģijas un neirozinātņu atziņas. Perspektīvu, kas dos spēku un tevi iepriecinās, ļaujot pašos pamatos mainīt attiecības ar alkoholu. Un atceries – dažkārt tas, ko tu meklē, ir saistīts nevis ar galamērķi, bet pašu ceļojumu.

Vēlot visu to labāko,
Annija Greisa

IEVADS

"Mēs nedrīkstam baidīties no pārmaiņām.
Varbūt tu jūties ļoti droši tajā peļķē, kurā sēdi, taču,
ja nekad neuzdrošināsies no tās izkāpt, nekad neuzzināsi,
ka pasaulē ir arī tādas vietas kā jūra vai okeāns."
C. Džoibela C.

Kā būtu, ja gadiem ilgais, neapzinātais zemapziņas ietekmēšanas process tiktu anulēts un tu varētu atgriezties pie nedzērāja skatpunkta? Nevis būt alkoholiķim atveseļošanās procesā (skaidrā), bet personai, kuras tieksme, vajadzība un kāre pēc alkohola ir kā tādam, kurš nekad nav pacēlis glāzīti, – kā īstam nedzērājam. Zini, tu vari. Šīs grāmatas beigās tu varēsi brīvi izvērtēt alkohola lietošanas plusus un mīnusus un noteikt tā lomu savā dzīvē, neļaujoties emocionālai vai nepamatotai iekārei. Tu varēsi būt laimīgs savā izvēlē, jo tā būs tikai tevis pieņemta, turklāt nevis pienākuma vai piespiedu kārtā, bet no brīva prāta. Tava kāre pēc alkohola būs pazudusi, tādēļ, lai ko tu izvēlētos, nebūs sajūtas, ka kaut ko palaid garām. Tu neizvēlēsies iedzert vai, tieši otrādi, neizvairīsies no sociālām situācijām sava kārdinājuma dēļ. Bez iekāres kārdinājums neeksistē. Svarīgi, ka tev nebūs jāuzliek sev "slimā" vai "bezspēcīgā" zīmogs.

Šī grāmata mainīs tavu skatpunktu, parādot dzeršanas psiholoģiskos un neiroloģiskos iemeslus. Tev var šķist, ka jau tagad labi saproti,

kādēļ lieto alkoholu, – lai tiktu galā ar stresu, iekļautos kompānijā vai atdzīvinātu ballīti. Tie ir veidi, kādos tu racionalizē iedzeršanu, taču patiesībā dzeršanas iemesli ir niansētāki un neapzinātāki. Šo iemeslu dziļāka izpratne dos tev kontroli. Tā kliedēs tavu apjukumu un izbeigs ciešanas. Taču iesākumā mums jāatceļ gadi, pat desmitgades, kurās esi neapzināti kodējis savu uzvedību saistībā ar alkoholu.

Un tu nedrīksti sevi sodīt par jebko, ar ko pagātnē esi cīnījies (to skaitā par atmešanas mēģinājumiem, kas izgāzušies). Tas nav produktīvi. Ir nepamatots, bet spēcīgs uzskats, ka cilvēkiem, kuri nespēj kontrolēt savu alkohola patēriņu, nav stipras gribas. Mana pieredze rāda, ka bieži tie ir tieši stiprākie, gudrākie un veiksmīgākie, kas izdzer vairāk, nekā vajadzētu. Dzeršana vai vēlme pēc alkohola nepadara tevi vāju. Droši vien to būs grūti aptvert, bet nespēja kontrolēt to, cik daudz izdzer, nav vājuma pazīme. Tādēļ beigsim kultivēt riebumu pret sevi.

Tev šķitīs neiespējami, ka dzert mazāk nenozīmē kaut ko zaudēt. Pati doma par alkohola samazināšanu ikdienā izraisa tevī bailes. Man bija tieši tāpat. Tu uztraucies, ka ballītes un citi saviesīgi pasākumi kļūs garlaicīgi un tos apmeklēt būs sarežģītāk. Ja dzer, lai mazinātu stresu, tad tikai doma vien par atbalsta, ko, tavuprāt, alkohols sniedz, zaudēšanu var būt biedējoša. Bet tā ir patiesība. Ar šo pieeju tu vari bez piepūles dzert mazāk un justies labi. Kas par eiforisku, dzīvi mainošu pieredzi! Tu jutīsies priecīgs, satiekoties ar draugiem, pat ejot uz bāriem, jo zināsi, ka neviens piliens alkohola neskars tavas lūpas.

Vai dzert mazāk nozīmē nedzert nemaz? Vai tev jāatsakās no alkohola pavisam? Tas būs atkarīgs no tevis paša. Tu pieņemsi pats savu lēmumu, balstoties uz zināšanām, kuras nevis uzspiedīs tev kādus noteikumus, bet gan dos spēku. Mēs izpētīsim visus alkohola lietošanas cikla aspektus. Pagaidām necenties pieņemt lēmumu par to, cik daudz un cik bieži dzersi nākotnē. Šobrīd svarīgākais, lai tev būtu cerība. Tev jāzina, ka šī pieeja ir iedarbīga un tā tev palīdzēs, un tu tiksi atbrīvots no alkohola važām.

Iespējams, tev šķiet, ka es īsti neizprotu tavu situāciju, to, cik ļoti atkarīgs no alkohola tu esi kļuvis. Varbūt tu dzer pār mēru jau gadiem un šie apgalvojumi šķiet absurdi. Tas nekas. Tava skepse neietekmēs rezultātu.