

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Socialinio darbo katedra

Toma Jasiukevičiūtė

Socialinio darbo studijų programa

Magistro darbas

**Nuo alkoholio priklausomų asmenų patiriama
vidinė stigma**

Darbo vadovė: doc. V. Danilevičiūtė

Vilnius 2008

*„Mūsų, kaip žmonių, didybė ne tame,
kad sugebame keisti pasaulį – tai atominio amžiaus mitas – o tame,
kad sugebame keistis patys.“*

M. Gandis

TURINYS

PRATARMĖ	5
1. ĮVADAS	6
1.1. Temos aktualumas ir sąvokos	6
1.1.1. Temos aktualumas	6
1.1.2. Pagrindinės sąvokos	7
1.2. Priklausomybės nuo alkoholio reiškinys	8
1.2.1. Priklausomybės nuo alkoholio paplitimas.....	8
1.2.2. Priklausomybės nuo alkoholio istorija	8
1.2.3. Alkoholis ir jo poveikis psichikai	9
1.2.4. Priklausomybės ir priklausomybės nuo alkoholio samprata	10
1.2.5. Priklausomybės nuo alkoholio priežastys	11
1.3. Stigmos reiškinys	14
1.3.1. Stigmos samprata ir kilmė	14
1.3.2. Su stigma susijusių sąvokų ir stigmatizacijos proceso samprata.....	16
1.3.3. Stigmos dimensijos ir rūšys	18
1.3.4. Priklausomybės nuo alkoholio stigma.....	20
1.4. Priklausomų nuo alkoholio asmenų patiriama vidinė stigma	22
1.4.1. Vidinės stigmos priežasčių aiškinimas socialinėje psichologijoje	22
1.4.2. Vidinės stigmos veikimo procesas	23
1.4.3. Vidinę stigmą įtakojantys veiksniai.....	25
1.4.4. Priklausomybė nuo alkoholio – vienišumo liga, galinti pasibaigti savižudybe.....	26
1.4.5. Priklausomybės nuo alkoholio vidinė stigma ir identitetas	28
1.4.6. Galimi priklausomybės nuo alkoholio ir vidinės stigmos išsivystymo mechanizmai	29
1.4.7. Vidinė stigma ir priklausomo nuo alkoholio asmens šeima	31
1.5. Tyrimo problematika, tikslas ir uždaviniai	33
2. TYRIMO METODIKA	34
2.1. Tyrimo pobūdis	34
2.2. Respondentai ir jų atranka	34
2.3. Tyrimo metodas	35
2.4. Duomenų rinkimas	35
2.5. Tyrimo interviu ir duomenų analizė	36

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS	37
3.1. Respondentų ir jų gyvenimų priklausomybės fone portretai.....	37
3.1.1. Danguolė.....	37
3.1.2. Heraldas	39
3.1.3. Jonas	41
3.1.4. Eimantas	43
3.2. Vidinės stigos patirtys priklausomybės nuo alkoholio kontekste	46
3.2.1. Priešistorė: disfunkcinės šeimos, viatvės skausmas ir „jėgos šaltinio“ paieškos	46
3.2.2. Priklausomybė progresuoja: vidinė ir socialinė dezintegracija	47
3.2.3. Paskutinė savinaikos stadija – dvasinės pagalbos šauksmas	48
3.2.4. Rizikingas bet gydantis atsivėrimas: šilto žmogiško ryšio augimas	49
3.2.5. Silpnybė virsta stiprybe: blaivėjimas ir jautrumo socialinei stigmai mažėjimas.....	50
3.2.6. Savigyda, išliejimas į gydančią aplinką ir savirealizacija per patirtį.....	52
3.2.7. Priklausomybės dovana: išminties ir laimės dvasiniame pasaulyje atradimas.....	53
3.3. Vidinės stigos mechanizmas priklausomybės nuo alkoholio eigos kontekste	54
SANTRAUKA	60
SUMMARY	61
LITERATŪRA	62
PRIEDAI	66

PRATARMĖ

Psichikos sveikatos įtaka visuomenės gerovei yra nenuginčijamos svarbos dalykas. Psichiatrija, pasitelkdama kitų medicinos sričių metodus, nuveikė daug siekiant atskirti normalius ir nenormalius psichinius reiškinius. Galų gale, psichiatrija tapo pajėgi identifikuoti psichikos ligų simptomus, ligos esmę, tam, kad konstatuoti diagnozę ir priimti geriausius gydymo sprendimus. Bet dėl to neturėtų būti apleista kita svarbi sritis – kuri siekia gilintis į psichikos sutrikimų reikšmę socialiniam žmonių funkcionavimui. Vienas iš šios perspektyvos esminių klausimų yra stigmos ir jos poveikio visuomenei bei individui klausimas. Visgi, socialiniai stigmos aspektai mokslinėje literatūroje aptariami dažniau, nei individualūs, su vidine stigma susiję klausimai.

Kita Lietuvos valstybei opi vieta yra – priklausomybės ligos. Todėl šiame darbe pasirinkus vieną iš priklausomybės ligų rūšių – priklausomybę nuo alkoholio, bus nagrinėjamas šia liga sergančių žmonių patiriama vidinė stigma. Taigi, šio darbo tikslas yra – iširti vidinės stigmos ypatumus priklausomybės nuo alkoholio kontekste.

Darbas yra sudarytas iš kelių dalių. Pirmoji darbo dalis yra įvadas, kuriame analizuojama mokslinė literatūra, tirianti priklausomybės nuo alkoholio, stigmos bei vidinės stigmos reiškinius bei jų sąveikas. Įvadinėje dalyje taip pat pateikiama tyrimo problematika, tikslas bei uždaviniai. Antroji darbo dalis aprašo tyrimo metodiką: tyrimo pobūdį, tiriamųjų atrankos metodą, tyrimo eigą bei metodą, duomenų analizės būdą. Trečioje dalyje pristatomi tyrimo rezultatai: struktūruotai pateikiami tiek kiekvieno respondento gyvenimo priklausomybės fone portretas, tiek analizės metu, sisteminant turimus duomenis, išskirtos pagrindinės, visiems respondentams bendros temos. Trečios dalies pabaigoje pristatoma šio tiriamojo darbo metu atskleistas vidinės stigmos mechanizmas priklausomybės nuo alkoholio fone – tokiu būdu apibendrinant ir atskleidžiant svarbiausius tiriamos temos aspektus bei viso darbo tikslą.

Norėčiau padėkoti savo šeimai, kurios šiluma ir supratimas buvo labai svarbus rašant šį darbą. Nuoširdžiai dėkoju žmonėms, kurie sutiko dalyvauti tyrime ir pasidalino savo patirtimi. Taip pat esu dėkinga dr. Birutei Švedaitei-Sakalauskei bei doc. Sigitai Girdzijauskienei už galimybę susipažinti su kokybinio tiriamojo darbo subtilybėmis. O ypatingą pagarbą ir padėką norėčiau išreikšti šio darbo vadovei doc. Vitai Danilevičiūtei už gebėjimą įkvėpti ir teikiamą paramą.

1. ĮVADAS

1.1. Temos aktualumas ir sąvokos

1.1.1. Temos aktualumas

Priklausomybių nuo psichoaktyvių medžiagų paplitimas visame pasaulyje jau senai traukia viršnacionalinių organizacijų darbo grupių, sprendžiančių strategines pasaulines socialines problemas, dėmesį. Pasaulio sveikatos organizacijos biuro Lietuvoje vadovas teigia, kad visgi alkoholis išlieka pagrindine visuomenės sveikatos problema Europoje ir yra vienas iš pagrindinių ligos rizikos veiksnių tiek išsivysčiusiose, tiek besivystančiose šalyse. (Pasaulinei sveikatos dienai skirta konferencija, 2008) Lietuvos Respublikos Seimas (Socialiniai klausimai), atsižvelgdamas į tai, kad "alkoholio vartojimas pasiekė pavojingą ribą ir daro didelę žalą Lietuvos žmonių sveikatai bei valstybės socialinei ir ekonominei plėtrai", savo susirūpinimą priklausomybės nuo alkoholio klausimu išreiškė 2008 metus paskelbdamas blaivybės metais.

Problema yra įvairialypė, ne tik sunkiai įveikiama, bet ir – suvokiama bei analizuojama. Šio reiškinio sudėtinių dalių gausa reikalauja įvairiapusės analizės, pasitelkiant kuo daugiau teorinių ir praktinių žinių, remiantis politikos, ekonomikos, medicinos, sociologijos, psichologijos ir kitų mokslo šakų pasiekimais. Šios problemos daugialypiškumas glūdi ir priklausomybės kultūrinių kontekstų skirtumuose – su tuo teko susidurti Europos Parlamento nariams (Dičkutė): 2007 m. rugsėjo mėnesį vykusios diskusijos dėl alkoholio vartojimo strategijos Europos Sąjungoje (ES) buvo audringos būtent dėl alkoholio vartojimo įpročių ir didelės kultūrų bei tradicijų įvairovės. Paskelbta, jog vieninga politika visos ES lygmeniu neįmanoma, nes kiekvienai narei reikėtų pritaikyti sprendimo būdus prie konkrečių problemų ir skirtingo alkoholio daromos žalos pobūdžio.

Socialinių mokslų kontekste priklausomybė nuo alkoholio dažnai nagrinėjama ir stigmatizacijos aspektu. Lietuvoje, kaip ir kitose buvusiose socialistinėse šalyse, visuomenės požiūris į marginalines grupes, taip pat ir priklausomus nuo alkoholio asmenis, dažnai yra neigiamas. Daugelį metų visuomenei buvo pateikiami iškreipti faktai apie socialinę struktūrą, taip pat ir priklausomi nuo alkoholio asmenys buvo ignoruojami, jų problemos slepiamos. Ir šiomis dienomis, priklausomybės ligų problemai visuomenėje skiriama per mažai dėmesio, trūksta objektyvios ir patikimos informacijos.

Dar labiau gilinantis į tiriamą reiškinį ir artėjant prie dimensijos, kuri yra arčiausiai individo, svarbu atskleisti stigmatos reiškinį iš kitos nei įprasta perspektyvos – vidinės, paties priklausomo asmens stigmatos. Taigi šiame darbe, nagrinėjant priklausomybės nuo alkoholio problemą, bus susitelkta ties žmogaus psichikos svarba: jos atsaku į socialinius reiškinius bei gebėjimu kurti socialinę tikrovę aplink save, tuo pačiu atrandant vidinius resursus savo psichikos sveikatai gerinti, taip pabrėžiant, kad su stigma galima sėkmingai kovoti ir asmeniniame lygmenyje, o, tuo tarpu, asmeninis pokytis skatins ir socialinius.

1.1.2. Pagrindinės sąvokos

Priklausomybė – priklausomybės sindromas apibūdinamas atsiradusia tolerancija, ūminės abstinencijos būkle ir paprastai atpažįstamas iš paciento pasiryžimo bet kokia kaina tęsti psichoaktyvios medžiagos vartojimą. (Psichiatrija, 2003) Fizinė priklausomybė – fiziologinis narkotikų poreikis ir nemalonūs abstinencijos požymiai, nustojus vartoti narkotiką. Psichologinė priklausomybė – psichologinis poreikis vartoti psichoaktyvią medžiagą, pavyzdžiui, neigiamoms emocijoms silpninti. (Myers, 2000)

Priklausomybė nuo alkoholio – psichikos liga, priskiriama prie socializacijos sutrikimų grupės (Pūras), kuria suserga piktnaudžiaujantys alkoholiu asmenys, pasireiškianti asmens psichikos ir fizinės priklausomybės nuo alkoholio sindromu bei turinti kitų neigiamų medicininių ir socialinių pasekmių.

Socialinė (išorinė) stigma – etiketė, kurią „klįjuoja“ visuomenės nariai, liudijanti apie labai nepriimtina elgesį bei savybes ir izoliuojanti individą nuo kitų žmonių. (Leonavičius, 1993)

Socialinė (išorinė) stigmatizacija – procesas, kurio metu individui priklįjuojama tam tikra etiketė su žyminčia charakteristika. Stigmatizacijos rezultatas – visuomenės neigiama išankstinė nuomonė apie individą, sąlygojanti atstūmimą. Kai stigmatizuojamasis priima savo stigmą, ji tampa jo dalimi ir sąlygoja tolesnį visuomenės normų neatitinkantį elgesį. (Lawson, Garrod, 2001)

Vidinė stigma – reiškiny, susidedantis iš socialinės stigmatos ir atsako į jį, taip pat kombinacijos kitų socialinių, bendruomeninių bei vidinių faktorių, kurie atskiriems asmenims gali būti individualūs. (Brouard, Wills, 2006)

Vidinė stigmatizacija – procesas, kurio metu individui, reaguojančiam į socialinę aplinką, išsivysto psichologiniai savęs kaltinimo mechanizmai, sumažėja savivertė, pasitikėjimas gebėjimu kontroliuoti savo aplinką, to pasėkoje individas palapsniui izoliuojasi nuo visuomenės. (Brouard, Wills, 2006)

1.2. Priklausomybės nuo alkoholio reiškiny

1.2.1. Priklausomybės nuo alkoholio paplitimas.

Priklausomybė nuo alkoholio dažnis susijęs su absoliučiu išgeriamo alkoholio kiekiu: kuo daugiau gryno etanolio išgeriama, tuo didesnė tikimybė tapti priklausomam. Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2006 m. vienam gyventojui vidutiniškai teko 11 litrų, o vienam 15 metų ir vyresniam gyventojui – 13,2 litro absoliutaus alkoholio, tai atitinkamai 0,3 litro daugiau nei 2005 m. Šalyse, kur suvartojamas ypač didelis etanolio kiekis, priklausomų pacientų žymiai daugiau nei tose, kur etanolis vartojamas saikingai. (Psichiatrija, 2003) Europos Sąjunga yra daugiausiai geriantis regionas pasaulyje, nors 11 litrų gryno alkoholio, kuriuos išgeria kiekvienas suaugęs žmogus per metus yra gerokai mažiau, nei 15 litrų rodiklis pasiektas aštunto dešimtmečio viduryje. Tačiau nors dauguma europiečių geria alkoholį, 55 (15%) milijonai yra abstinentai, o atsižvelgiant į šį skaičių, kiekvienas geriantis europietis suvartoja po 15 litrų alkoholio kiekvienais metais. (Anderson, Baumberg, 2006)

Visgi alkoholio kiekio suvartojimas yra tik vienas iš rodiklių, rodantis priklausomybių paplitimo mastą. Valstybinio psichikos sveikatos centro duomenimis, 2006 m., palyginti su 2005 m., 15 procentų padidėjo sergamumas alkoholine psichoze (100 tūkst. gyventojų teko 38 susirgusieji). Dėl lėtinio alkoholizmo pirmą kartą besikreipiančių į gydymo įstaigas asmenų buvo 1,4 tūkst.. 2006 m. pabaigoje alkoholine psichoze sirgo 3,4 tūkst., lėtiniu alkoholizmu – 60 tūkst. asmenų, arba 100 tūkst. gyventojų teko atitinkamai 101 ir 1771 sergantysis. Palyginti su 2005 m., ligotumas alkoholine psichoze išaugo 11 procentų, o lėtiniu alkoholizmu liko beveik nepakitęs. Tačiau šie duomenys, rodantys lėtinio alkoholizmo paplitimą yra kaip kreivas veidrodis, kuris mažai teatspindi realybę – daugybė priklausomybe nuo alkoholio sergančių asmenų izoliuojasi nuo visuomenės ir gydymosi įstaigų ir nesikreipia pagalbos. (Alkoholio vartojimas ir padariniai 2006 m., 2007) Taip pat neretai priklausomybė nelaikoma rimta liga, o tik kaip piktnaudžiavimas, ypač kai kalbama apie alkoholinių gėrimų ir nikotino vartojimą.

1.2.2. Priklausomybės nuo alkoholio istorija.

Žmonės jau nuo seno žinojo įvairias narkotines medžiagas. Kaip rodo archeologiniai tyrimai, dar iki rašto atsiradimo žmonės vartojo alkoholį. Apie jo gamybą rašoma egiptiečių papirusuose 3500 m. pr. m. e. (Bulotaitė, 2004) Senovės Romoje vyno gėrimas dideliais kiekiais buvo įprastas reiškinys, žmonės stengėsi apgerti vienas kitą per visą naktį trunkančias puotas. I a. pr. m. e. Imperatorius Domicianas buvo taip sunerimęs dėl plačiai paplitusio girtavimo, kad net įsakė sunaikinti pusę vynuogynų. (Gossop, 2001)

Jau egiptiečių papirusuose buvo rašoma apie alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo žalą ir galinčią išsivystyti priklausomybę, pavojų skelbė medikai, dvasininkai, visuomenės veikėjai:

Hipokratas teigė, kad girtuokliavimas yra savanoriška beprotystė, IX a. p. m. e. Spartos valstybėje įvestas griežtas „blaivystės“ įstatymas, XVIII a. Anglijoje įvedamos bausmės, kurias blaivybės grupės. (Šurkienė) 1826 m. Bostone, JAV, susikūrė blaivybės sąjūdis. Lietuvoje Vyskupo Motiejaus Valančiaus blaivybės sąjūdis prasidėjo XIX a. viduryje. 1882 m. JAV išleistas specialus įstatymas, pagal kurį „blaivybės mokymas“ turėjo būti įtrauktas į vidurinių mokyklų mokymo programas. Įdomus faktas, kad 1903 m. buvo pakeista kokakolos gėrimo sudėtis. Vietoj kokaino imtas vartoti kofeinas. (Bulotaitė, 2004)

XIX a. ir XX a. pradžioje didžiojoje Europos dalyje išplito „blaivybės“ sąjūdžiai, kurių atsiradimą paskatino susirūpinimas smarkiai paplitusiu alkoholio vartojimu. Tokie sąjūdžiai neretai stodavo opozicijon visiems alkoholiniams gėrimams. Iki XX a. pabaigos daugumoje šalių blaivybės sąjūdžiai sunyko arba virto mažai reikšmingomis organizacijomis. Mintis, kad „alkoholizmas“ yra liga išplito XIX a., kai daugelyje Europos šalių įsikūrė „alkoholikams“ skirtos gydyti įstaigos. (Anderson, Baumberg, 2006)

1.2.3. Alkoholis ir jo poveikis psichikai.

Pagrindinis alkoholinių gėrimų ingredientas etanolis yra bespalvis, beskonis ir bekvapis cheminis junginys. Tai cukraus ir mielių fermentacijos reakcijos šalutinis produktas. Etanolis – galingas slopinantis preparatas, jis lėtina ir slopina galvos ir stuburo smegenų funkcijas. Smegenų funkcijų slopinimas prasideda nuo aukštesniųjų smegenų funkcijų – mąstymo, suvokimo, veiksmų kontrolės. Žemesniojo lygmens smegenų funkcijas reguliuoja žemiau esančios smegenų dalys, kurios kontroliuoja pagrindines organizmo funkcijas, įskaitant kvėpavimą ir sąmonę. Išgėrus pakankamą kiekį alkoholio, paveikiamos šios funkcijos – slopinama jų veikla. (Žalingi įpročiai)

Mažas alkoholio kiekis žmogų padaro kalbesnį, mažiau suvaržytą, pakelia nuotaiką, elgesys tampa spontaniškas, nevaržomas, atsiranda polinkis rizikuoti, sumažėja baimė ir drovumas. Šie pokyčiai įvyksta dėl to, kad nuslopinama prie aukštesniųjų smegenų funkcijų priskirtina elgesio kontrolė: sukeliama atpalaiduojanti alkoholio poveikis ir jaučiamas malonumas. Didesni alkoholio kiekiai toliau silpnina veiksmų kontrolę – prarandama koordinacija, kalba tampa neaiški. Sumažėja socialinių ir moralinių tabu reikšmė. Susilpnėja ir agresyvių instinktų kontrolė. Kuo daugiau suvartojama alkoholio, tuo elementaresnės smegenų funkcijos blokuojamos, kol galiausiai pasiekama komos būseną ir mirtis. (Žalingi įpročiai)

Tad galima apibrėžti tris alkoholio poveikio individui lygmenis: lengvas slopinantis efektas, tarnaujantis kaip "socialinis tepalas" – padedantis lengviau bendrauti bei ištirpinantis tarpusavio barjerus ir kompleksus. Gilesnio slopinimo būseną, kai blokuojama judesių, kalbos, mąstymo kontrolė ir blaivus situacijos vertinimas. Ir visiško organizmo funkcijų blokavimo būseną arba apsinuodijimas alkoholiu, kuris gali baigtis mirtimi. (Žalingi įpročiai)

Alkoholis įdomiai veikia atmintį. Jis nesutrikdo nei trumpalaikės, nei ilgalaikės atminties. Tačiau jis trukdo perkelti naują patyrimą į ilgalaikę atmintį. Atmintis susilpnėja iš dalies dėl to, kad nesugebama perkelti prisiminimų iš girtumo būsenos į blaivią būseną. Alkoholis turi poveikį samonei: silpnina savimone. Žmonės, linkę slopinti savo nesėkmių arba trūkumų įsisąmoninimą, dažniau vartoja alkoholį negu tie, kurie apie save galvoja gerai. Taip pat pastebėta, kad alkoholio, kaip ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų, įtaka elgesiui reiškiasi ne vien dėl smegenų cheminių pokyčių, bet ir dėl vartotojo lūkesčių. Pavyzdžiui, žmonės, įsitikinę, kad alkoholis skatina susijaudinimą, stipriau reaguoja į seksualinį dirgiklį ir tada, kai iš tiesų gėrė alkoholio, ir tada, kai manė, kad gėrė. (Myers, 2000)

1.2.4. Priklausomybės ir priklausomybės nuo alkoholio samprata.

Kai kurie autoriai pateikia duomenų, kad esama apie 50 teorijų, kuriomis bandoma paaiškinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir priklausomybės raidą. Tačiau kasdieniniame gyvenime priklausomybė pirmiausia suprantama kaip gėdinga yda, nors tuo pačiu metu ją bandoma prilyginti ligai. (Psichiatrija, 2003)

Dar šio amžiaus viduryje į alkoholio, narkotikų vartojimą, lošimą žiūrėta kaip į skirtingas problemas. Dabar pripažįstama, kad tiek alkoholio, tiek kitų narkotikų vartojimas, tiek lošimas – priklausomybės. Jos turi daug bendro – atsiradimo priežastys, vystymosi eiga ir pan. Todėl ir jų gydymas yra panašus. (Bulotaitė, 1998) Galima ieškoti skirtumų ir tarp priklausomybių nuo skirtingų psichoaktyviųjų medžiagų, tačiau, iš esmės, jos panašios. Narkotinė medžiaga vartojama siekiant pajusti tokius psichikos pokyčius kaip ramybė, atsipalaidavimas, energijos antplūdis. Jei pirmieji pabandymai nesukelia neigiamų pasekmių, atsiranda tikimybė, kad malonumą sukėlusią medžiagą bus vartojama ir toliau. Pasak A. Dembinsko (Psichiatrija, 2003), taip gali atsirasti psichinė priklausomybė – nuolatinis noras vartoti tam tikrą psichoaktyvią medžiagą. Užvaldomos mintys, jausmai ir veikla, todėl priklausomybės nutraukimas darosi vis sudėtingesnis.

Ilgai vartojant psichoaktyvias medžiagas, didėja tolerancija: norint pajusti narkotiko poveikį, reikia vis didesnių vartojamos medžiagos dozių. Nustojus vartoti psichoaktyvias medžiagas, patiriami nemalonūs abstinencijos reiškiniai. Organizmas, reaguodamas į narkotikų trūkumą, junda fizinį skausmą ir stiprų narkotikų poreikį. Tai rodo fizinę priklausomybę. (Myers, 2000)

Apibrėžti priklausomybės sąvoką, pasak J. G. Barber (2002), nėra taip lengva, nes žodžiai, kurie, rodos, nurodo į tą pačią reikšmę, gali turėti labai subtilių skirtumų, pavyzdžiui, sąvokos žalingas vartojimas bei priklausomybė – skiriasi savo neigiamas pasekmes apimančiais mastais. Diagnozuojant priklausomybę Lietuvoje remiamasi TLK-10 (tarptautinės ligų klasifikacijos) diagnostikos kriterijais. Šioje klasifikacijoje visoms psichoaktyvioms medžiagoms taikomas

vienodas aprašymo ir diagnozavimo standartas: *žalingas vartojimas – tai toks psichoaktyvių medžiagų vartojimo būdas, kuris kenkia sveikatai (somatinei ir psichinei), sukelia neigiamus socialinius padarinius*. Paprastai juo apibūdinama būklė, kai neigiamas psichoaktyvių medžiagų poveikis yra akivaizdus, tačiau nepakanka klinikinių kriterijų priklausomybei diagnozuoti. *Priklausomybės sindromas apibūdinamas atsiradusia tolerancija, ūminės abstinencijos būkle ir paprastai atpažįstamas iš paciento pasiryžimo bet kokia kaina tęsti psichoaktyvios medžiagos vartojimą*. Šiuolaikinė priklausomybės sindromo diagnostika paremta kompleksiniu požiūriu, t.y. manoma, kad vieno besąlygiškai pakankamo kriterijaus nėra. (Psichiatrija, 2003)

Atsiradus priklausomybei, vartojama medžiaga tampa žmogui svarbesnė nei anksčiau pripažintos vertybės. Svarbiausiu požymiu laikomas stiprus ir net nenugalimas noras vartoti psichoaktyviąją medžiagą, susijęs ne vien su kognityviniais, bet ir su fiziologiniais reiškiniais: prakaitavimu, burnos džiūvimu, padažnėjusiu pulsu, pakilusiu kraujospūdžiu. Būdingas požymis yra ir vartojimo pastovumas. Abu šie požymiai išryškėja bandant apriboti arba kontroliuoti vartojimą (Psichiatrija, 2003). Nevartojantis pacientas laikomas ne pasveikusiu, bet susilaikančiu, tačiau priklausomu. Kaip teigia Anoniminių Alkoholikų organizacijos ilgametė patirtis (AA: 44 klausimai, 2002, p.5): „Kiek mes žinome, jeigu žmogus kartą tampa alkoholiku, tai jau visam gyvenimui. Nuo tos akimirkos, kai žmogus peržengia ribą tarp piktnaudžiavimo alkoholiu ir priklausomybės nuo alkoholio, jis sudegina visus tiltus.“

Nepaisant to, kad visos priklausomybės rūšys yra panašios, jos turi ir savitumų – galima išskirti priklausomybės nuo alkoholio diagnostinius kriterijus. Medicininiai požymiai yra padidėjusi tolerancija alkoholiui, ūminės abstinencijos sindromas, socialiniai – įvairios ligos (ypač traumos), sunkumai darbovietėje ir šeimoje, susidūrimai su policija (ypač dėl vairavimo išgėrus).

Kitos sunkiau pastebimos vartojimo aplinkybės: alkoholis vartojamas didesniu kiekiu ir ilgiau nei buvo ketinama, todėl vartojantysis nori „suvaldyti“ alkoholį, bet dėl nesėkmių jaučia nepasitenkinimą, o kartais tiesiog yra savimi nusivylęs. Dėl intoksikacijų ar abstinencijų nebeužtenka laiko ir jėgų įprastinei veiklai namie ir darbe. Visa tai sąlygoja interesų ir aktyvumo spektro siaurėjimą, šis savo ruožtu skatina konfliktus, kelia rūpesčių ir gadina sveikatą, tačiau nesulaiko nuo vartojimo. (Psichiatrija, 2003) (What is addiction, 2007)

1.2.5. Priklausomybės nuo alkoholio priežasčių paieška.

Priklausomybę sukeliančios medžiagos lemiamas poveikis priklausomybės atsiradimui. Kalbant apie priklausomybę cheminėms medžiagoms, neretai joms priskiriamas didelis vaidmuo priklausomybės susiformavime. Manoma, kad kai kurie narkotikai greičiau sukelia priklausomybę, nei kiti. Tyrimai su gyvūnais rodo, jog pelės greičiau linkusios išmokti susileisti heroiną arba kokainą, bet to paties negalima pasakyti apie marihuaną (Oakley, Ksir, 1999). Tačiau, kita vertus,

nors alkoholi vartoja gana nemaža planetos dalis, tačiau ne visi tampa priklausomais. (Bulotaitė, 2004)

Biologinės teorijos. Nemažai mokslininkų mano, kad priklausomybė nuo alkoholio yra paveldima liga. Manoma, kad turintiems paveldėtą riziką susirgti potraukį alkoholiui lemia „vidinis“ organizmo poreikis. Žmogaus organizmas ir jame vykstantys biocheminiai procesai yra ne tik individualūs, bet ir priklauso nuo žmonių rasės. Vieni žmonės turi padidėjusį, kiti sumažėjusį atsparumą alkoholiui, pavyzdžiui, mongoloidų rasės atstovai (japonai, kinai, vietnamiečiai) labiau reaguoja net į mažiausias alkoholio dozes, greičiau apgirsta, ilgiau išbūna apsvaigę negu baltosios rasės žmonės. (Paauglių, jaunimo priklausomybė nuo alkoholio)

Psichologinės teorijos. Visose psichodinaminėse teorijose ryški nuomonė, kad priklausomybės priežastis – svarbių poreikių frustracija, o alkoholis padeda subjektui susitaikyti su šios frustracijos neišvengiamybe, taip pat pasijusti svajojamu savimi. (Bulotaitė, 2004) Tirdami Nju Džersio ir Kalifornijos jaunimą, M. Newcombas ir L.L. Harlow nustatė, kad vienas iš psichologinių veiksnių, priklausomybės nuo alkoholio atsiradime gali būti gyvenimo beprasmybės jausmas. Šis jausmas ypač dažnas iš mokyklos pašalintiems jaunuoliams, kurie gyvena neturėdami jokių darbo įgūdžių, lengvatų ir vilties. (Myers, 2000) Frankl ir Adler, kiekvienas savaip, kalbėjo apie tai, kad gyvenimo prasmė ir tikslas žmogui teikia unikalų identiškumo jausmą, to nepasiekus atsiranda egzistencinis vakuumas, kurį galima įvairiai užpildyti – kad ir priklausomybėmis. (Suslavičius, 2006) Socialinio išmokimo teorijos alkoholio vartojimą aiškina kaip bet kokį kitą elgesį – jis įgytas, t.y. remiasi išmokimo proceso dėsniniais. Piktnaudžiavimas tam tikromis medžiagomis kyla dėl subjekto gaunamo daugkartinio pastiprinimo. (Bulotaitė, 2004) Pagal C. Steiner (Maskva, 2003) pristatomą teoriją, išplėtotą iš transakcinės analizės, kurios autorius yra E. Berne, priklausomi nuo alkoholio asmenys savo gyvenime prisiima tam tikras roles ir įvairiomis jų modifikacijomis stengiasi įgyvendinti dar vaikystėje susikurtą gyvenimo scenarijų, atmesdami tobulėjimą ir sveikimą. Jessor (Baumeister, 1999) išskiriamos priklausomybės nuo alkoholio priežasčių grandinės: maištaujančio, priešingo visuomenės normoms (tai pat toms normoms, kurios tokį elgesį pripažįsta kaip negatyvų) požiūrio išraiška, bandymas keisti savo vaidmenį ar brandos lygio keitimas beideklaruojamas solidarumas su bendraamžių grupe.

Biopsichosocialinis modelis. J. A. Elingo modelyje kiekvieno asmens tikimybę tapti priklausomam lemia keturių veiksnių kombinacija: prieinamumas (pvz., kaina), socialiniai (visuomenės normų poveikis, reklama) (Alkoholio vartojimo problemos ir jų sprendimo būdai bendrojoje praktikoje, 1999), psichologiniai ir konstituciniai veiksniai (genetinės ir biocheminės savybės). Kai kurie iš šių veiksnių yra apsaugantys (tarkime, draudžiantys gerti religiniai įsitikinimai, didelė gėrimų kaina, kiti – didina (aukštas nerimo lygis ar alkoholio vartojimas šeimoje). (Bulotaitė, 2004)

Priklausomybė kaip ligos modelis. Apytiksliai prieš 40 metų Amerikos medikų asociacija, paskelbė, kad alkoholizmas yra liga. Amerikos narkotinių medžiagų vartojimo instituto direktorius A. Leshner (Firshein) teigia, kad tapimas priklausomu yra smegenų liga ir kad priklausomybės nuo svaigiųjų medžiagų stigma yra viena iš didžiausių problemų, su kuriomis susiduria šios srities profesionalai. A. Leshner (Firshein) sako, kad visuomenė beveik neturi užuojautos priklausomybe sergantiems asmenims ir priduria, kad „kai baudimas šiuo atveju visiškai neveiksmingas, tai gydymas gali padėti“. Nepaisant to, kad kai kurie žmonės gali turėti genetinį paveldimumą priklausomybės ligoms arba atsidurti tokioje aplinkoje, kuri smarkiai stimuliuoja jauną žmogų rinktis žalingą vartojimą, savanoriško apsisprendimo galimybę priklausomybės ligos atsiradimui sunku paneigti. (The Science of Stigma) Pati problemos prigimtis aptarinėjama jau labai senai, ir žmonės linkę manyti, kad priklausomi, ypač nuo narkotikų, asmenys turi moralės ar charakterio problemų, pavyzdžiui, valios trūkumą ar menką protinį ir moralinį išsivystymą. (End Discrimination)

Natūralizmo filosofijos šalininkai kritikuoja priklausomybės, kaip ligos, modelį, teigdami, kad toks požiūris nėra pakankamai išbaigtas, nes paliekama galimybė priklausomybe sergančius žmones apkaltinti dėl jų ligos. Ligos modelio koncepcija, pasak natūralizmo filosofijos, nėra pajėgi pašalinti neigiamų visuomenės jausmų priklausomų nuo svaigiųjų medžiagų žmonių atžvilgiu. (The Science of Stigma) Stigmos jėga yra tokia, kad paklausus jaunuolio, ar jis norėtų būti „alkoholikas“ – atsakymas turėtų būti neigiamas. Tačiau gydymo, reabilitacijos metu priklausomą asmenį stigma veikia neigiamai – nepaisant klaidų, kurias jis darė, jis norėtų jausti pagalbą ir paramą. Taigi stigma gali atlikti naudingą rolę ankstyvose vartojimo stadijose, bet tik ne tada, kai prasideda priklausomybės etapas. (The Science of Stigma)

David G. Myers (2000) kritikuoja požiūrį į priklausomybę kaip į ligą ir laiko tai vienu iš mitų, susijusių su priklausomybėmis: „Klestinčio gydymo nuo priklausomybės verslo atstovai stengiasi įtikinti, kad be jų pagalbos esame bejėgiai. Iš tikrųjų, kai kuriems priklausomiems žmonėms labai naudingos šios gydymo programos. Pavyzdžiui, „Anoniminiai Alkoholikai“ daugeliui žmonių padėjo įveikti priklausomybę nuo alkoholio. Tačiau kritikai teigia, kad pasveikusiųjų procentas gydytų ir negydytų žmonių grupėse skiriasi mažiau nei žmonės mano. Be to, požiūris į priklausomybę kaip į ligą, pavyzdžiui, kaip į diabetą, gali sumenkinti pasitikėjimą savimi ir norą pakeisti savo įpročius, nes perša mintį, kad negydant „neįmanoma kovoti“. Kritikai mano, kad toks požiūris žalingas, nes daug žmonių nustoja vartoti narkotikus patys, savo noru, be gydymo. Apie 70% rūkančių, kurie mėgino gydytis nuo rūkymo, vėliau vėl pradėjo rūkyti, o didžioji dalis iš 41 milijono Amerikos rūkalių patys atsisakė šio įpročio“.

1.3. Stigmos reiškiny

1.3.1. Stigmos samprata ir kilmė

Norint suvokti vidinės stigmos sąvoką, visų pirma, reikia pradėti nuo socialinės, arba išorinės stigmos, kuri literatūros šaltiniuose vadinama bendru pavadinimu – stigma. Pavyzdžiui, stigmos reikšmė vokiškame etimologiniame žodyne nusakoma kaip gėdos žymė, požymis, atvira žaizda. Lotyniškai – „stigma“. Atėjusi iš graikų žodžio *στυγμα* – „injekcija“, „nudegimas“, „gėdos dėmė“, „įspaudas“. XVII a. pradžioje Vokietija perėmė įprotį paženklinti vergus ir nusikaltėlius, išdeginant jų kūne gėdingus ženklus – „išdeginą žaizdą“. Taip pat pagal viduramžių lotynų kalbą taip vadinosi viena iš penkių žaizdų Jėzaus kūne. Pradedant nuo XIX a. antrosios pusės, išsireiškimas pradėtas vartoti perkeltine reikšme kaip „paženklinimas, gėdinga žymė“, medicinoje – kaip „ligos požymis“. (Финзен, 2001)

Duden'o žodyne labiausiai priartėjama prie tos reikšmės, kuri vartojama šiandien. Stigma – krentantis į akis ligos požymis (medicinoje). Tai reiškia – pažymėti ką nors, išskirti, priskirti kam nors tam tikrus bruožus, kuriuos visuomenė pripažįsta kaip neigiamus, išskirti ką nors diskriminacijos būdu. (Финзен, 2001)

Stigma – tai toks fenomenas, kai žmogus pasižymi koku nors fiziniu, psichologiniu arba socialiniu deviantiškumo (nukrypimo) požymiu, žyme, ir ta žymė (stigma) labai skiriasi nuo kultūriškai nusistovėjusių normų. Žmogus su tokia žyme yra diskredituojamas, jo šalinamasi. Stigmos gali skirtis: 1) matomumu, žymumu, t.y. kiek jos matomos, kiek jas galima nuslėpti; 2) griaunamumu, t.y. kiek jos šokiruojančios, kiek svarbios bendravimo metu, kiek reikšmingos pačiam stigmatizuotajam. Stigmos negatyvumui nusakyti nėra fiksuotos vertės (mato); tas matas priklauso nuo kultūros, subkultūrų, nuo to, koku lygiu yra bendraujama ir ar kreipiamas dėmesys į tą stigmą bendraujant.

Stigmos (asmenybės socialinio aspekto pažeidimo) koncepcijos pagalba Goffmanas parodė, kad daugeliui žmonių, kurių elgesys skiriasi nuo socialinės normos arba tų, kurie pasmerkti neįprastam gyvenimo būdui, yra aktuali socialinė ir asmeninė identifikacija, savo asmeninio pasaulio įtraukimas į sudėtingą socialinę sistemą.

Nepaisant to, kur žmogus gyvena, jis turi tam tikrą požiūrį (ne retai sąmoningai to nesuprasdamas) apie tai, kaip žmonės elgiasi, gyvena, kokie jie turi būti. Pasak Gofmano, kai mes sutinkame nepažįstamą žmogų, jau pirmas žvilgsnis gali mums leisti nusakyti, kokiai kategorijai jis priklauso, kokie jo būdingiausi bruožai, socialinė padėtis. Goffmanas tokius lūkesčius pažymi kaip „virtualios socialinės identifikacijos“ priskyrimą. Jai priešpastatoma „aktualioji socialinė identifikacija“, kuri išlaiko tas ypatybes ir požymius, kuriuos žmogus realiai turi. Prielaidos ir tikrovė skiriasi vienos nuo kitų – ir tai yra socialinė ir sociologinė kasdienybė. (Финзен, 2001)

Tuo tarpu E. Jonesas (Suslavičius, Valickas, 1999) vaidmenų teorijos pagrindu išskėlė mintį, kad stigmatizuotieji visuomenėje vaidina „vaiko tarp suaugusiųjų“ vaidmenį (būna pasyvūs, stengiasi atkreipti į save dėmesį, atsiriboti ar pan.), ir būtent tai sukelia jų funkcionavimo visuomenėje problemas. J. Brihamas (Suslavičius, Valickas, 1999) kelia idėją, kad stigmatizuotieji – tai naujas, neįprastas stimulus, o stimulo naujumas visuomet gąsdina. Todėl žmonės į stigmatizuotuosius reaguoja su baime, nesistengia su jais suartėti.

M. Rodin'as ir J. Price'as (Suslavičius, Valickas, 1999) nurodo, kad stigmatizavimo dydį determinuoja keli dalykai: pastovumas, pavyzdžiui, žmonės linkę mažiau stigmatizuoti individus, kurie yra atsikratę savo stigmos (pvz., metę gerti) ir kurių laimėjimas yra prognozuojamas kaip ilgalaikis, t.y. stigma eliminuota visam laikui ir daugiau neatsiras. Kitas rodiklis – stigmos negatyvumas: visuomenė linkusi blogiau vertinti tuos, kurių stigma yra atgrasesnė, didesnė ir akivaizdesnė. Kone svarbiausias veiksnys, formuojantis požiūrį į stigmatizuotuosius yra stigmos kontroliavimas, atsakomybė už stigmą – priklausomų nuo alkoholio asmenų stigma laikoma viena iš labiausiai galimų kontroliuoti. (Suslavičius, Valickas, 1999)

E. Sapir savo teorija bandė įrodyti, kad stigma ir stigmatizacija yra konstruktas, kurį nulemia kalba. Jis darė prielaidą, kad žmonės kuria pasaulį sąvokomis, kurios kyla iš kalbos – o tie, kurie kalba skirtingomis kalbomis, gyvena skirtinguose pasauliuose. E. Sapir pavadino stigmą ir stigmatizavimo procesą sukeliančią kalbą „išradingu mąstymu“, kuris reiškė, kad žmonės, kurie turėjo mažai arba visai neturėjo patirties tam tikra tema, vis tiek reiškė savo nuomonę vartodami kalbą ir taip konstruodami tikrovę, kuri nuo tada jau tapdavo subjektyviai suprantama. (Falk, 2001)

Stigmatizuotųjų atstūmimas toli gražu nėra šiuolaikinės visuomenės „privilegija“. Šio proceso šaknis yra giliai praeityje. Tai yra detalai išdėstoma Miulerio knygoje „Invalidas“. Netgi dievobaimingas caras Dovydas (apie 1004-965 m. pr. m. e.) nekentė aklų ir raišų. „Baimė invalidams“ buvo ir Antikos laikotarpiu – savo darbuose Platonas tvirtai laikosi nuomonės, kad nepataisomieji „žemesnieji“ turi būti išvaryti, o nusikaltėliai nuteisiami mirčiai arba išvaymui, „ligų nešiotojai“, kurie negali būti išgydyti, – naikinami. Viduramžiais nusikaltėliai buvo viešai deginami, nuteistiesiems duodami pažymėjimui skirti skambantys varpeliai. Velnių „apsėstuosius“ pažymėdavo kryžiaus ženklą, o žydai – ant rūbų turėdavo prisisiūti žalią medžiagos skiautę. Reformacijos laikotarpiu žymus reformatorius M. Liuteris manė, kad vaikus su apsigimimu geriausia nužudyti iš karto po gimimo – nes jie tik „valgys ir girtuokliaus“. XX a. taip pat ne ką daugiau tepažengė šioje srityje. Pirmas ir paskutinis dvidešimto amžiaus dešimtmečiai buvo pažymėti tautų naikinimu ir etniniu valymu. Fizinę negalią turintys žmonės vežimėliuose kasdien patiria pažeminimus, spaudimas naudojamas prieš tuos, kurie turi kitokią odos spalvą bei diskriminuojami psichikos ligomis sergantys... (Финзен, 2001)

1.3.2. Su stigma susijusių sąvokų ir stigmatizacijos proceso samprata

Žmogus yra kintantis socialinis dirgiklis, todėl adekvačiam žmogaus suvokimui reikia naujų papildomų žinių, neužmirštant, kad ir pats suvokiantysis subjektas nuolat keičiasi. Kito žmogaus, taip pat ir paties savęs suvokimas nėra baigtas dalykas, o sprendimas apie žmogų kartą ir visiems laikams prilygsta jo pasmerkimui. (Suslavičius, 2006)

Stigma ir stigmatizavimo procesas yra tik vienas iš socialinio proceso, kurio metu skirtybė virsta visuomenės niekinama, engiama ir baudžiama, dalis. Tai pat ir sąvokų, susijusių su stigmatizacija ir stigma yra nemažai, ir jų vietą bei reikšmę „sudėlioti“ galima nagrinėjant sąvokas jų sąlyčio su stigmatizacijos proceso reiškiniu kontekste.

Socialinės stigmatizacijos, o to pasekoje ir socialinės diskriminacijos bei žmonių teisių pažeidimų ištakos yra socialinės žmonių organizacijos pažinimo padarinys. Visų pirma, žmonės kurdami savo socialinę identitetą – savo savimonės raišką, kylančią iš priklausymo tam tikrai grupei, susikirsto į tradicines arba dominuojančias ir nedominuojančias grupes. O grupavimas – žmonių skirstymas į grupes vyksta ne tik pagal tapatinimąsi, bet ir ne-tapatinimąsi, t.y. kitų skirstymą į grupes pagal tam tikrus požymius. Žmonių *skirtybių* skaičius yra begalinis, o tai sunki užduotis mąstymui (1 pav.). Štai čia į pagalbą ateina mąstymo gebėjimas apibendrinti skirtynes ir jas klasifikuoti. (Skirtingi, bet lygūs visuomenėje ir darbuotėje, 2007)

Viena iš pastovių kognityvių žmogaus funkcijų yra kategorizavimas, taip pat ir socialinis *kategorizavimas*, kurio metu informacija susiaurinama ir detalizuojama – dalis informacijos apie asmenis yra prarandama, tačiau tokiu būdu padaromos apibendrinančios išvados, jog panašios savybės galioja visiems tos grupės nariams. Šis procesas panašus į stereotipizavimą ir stigmatizavimą, tik jame dar nebūtinai bus neigiamas vertinimas, neigiamos kategorijos. Socialinis kategorizavimas tai pat įtakoja tai, kaip informacija yra apdorojama, saugoma ir atkuriamą. (The Social Psychology of Stigma, 2003) Taigi, kategorizavimas yra naudingas ir efektyvus žmogaus sąmonės procesas, kol jo pagalba pasaulis nėra per daug supaprastinamas. Be to, jei prie to prisideda instinktyvi kitoniškumo baimė, toks kategorizavimas tampa pirmu žingsniu stereotipizavimo ir stigmatizavimo link.

Kuo didesnis atitrūkimas nuo realybės, tuo labiau, pasak įvairių literatūros šaltinių, kategorija gali virsti **stereotipu**. Sociologai stereotipais vadina įsitvirtinusių ir nelanksčius žmonių grupių apibūdinimus. (Giddens, 2005) Socialiniai psichologai stereotipus apibrėžia kaip ypatingai produktyvias socialinių žinių struktūras, kurias išmoksta daugelis socialinės grupės narių. Stereotipai – tai visuomenės sąmonės produktai, todėl, kad pristato kolektyviai apibrėžtas nuomones. O efektyvūs – nes gali greitai konstruoti išpūdžius ir lūkesčius tam tikrai grupei priklausantiems individams. (Corrigan, Watson, 2002) Stereotipai yra istoriškai vertinami kaip nepagrįsti todėl, kad jie atspindi klaidingą mąstymą, pernelyg abstrakčius apibendrinimus, faktų

klaidingumą, nelankstumą, neatitinkančių realybės savybių priskyrimą arba racionalizavimą, skirtą pagrįsti šališkam požiūriui. Tačiau nepaisant to, kad stereotipai tam tikru laipsniu netikslūs, jie skirti svarbių funkcijų atlikimui tiems, kurie juos kuria. Šios funkcijos yra: kitų elgesio paaiškinimo šaltinis, savos motyvacijos palaikymas, tam tikro kognityvinio uždarmo poreikio patenkinimas, savo ir grupinės savigarbos didinimas. Stereotipizavimas gali labai prisidėti prie savivertės didinimo, nes tyrimuose pastebėta, kad stereotipų naudojimas ypač suaktyvėja tada, kai kyla grėsmė savivertei. Tik praėjusio amžiaus vidury socialinių psichologų požiūris į stereotipizavimą ir išankstinius nusistatymus smarkiai transformavosi: jeigu anksčiau manyta, kad tai yra neįsisąmonintas asmenybės defektas, dabar tai suvokiama kaip normali kognityvinių galimybių dalis. (The Social Psychology of Stigma, 2003)

Stereotipas daugelio autorių nuomone tik kognityvinis procesas, tačiau yra teigiančių, kad būtent stereotipinime jau įsitraukia ir emocijos (The Social Psychology of Stigma, 2003), visgi šiame darbe emocijos bus suprantamos kaip *nuostatos*, o ne stereotipo sudėtinė dalis: sutikimas su neigiamu požiūriu ir/arba neigiama emocinė reakcija (pyktis, baimė). (Corrigan, Watson, 2002) (Arboleda-Florez, 2002)

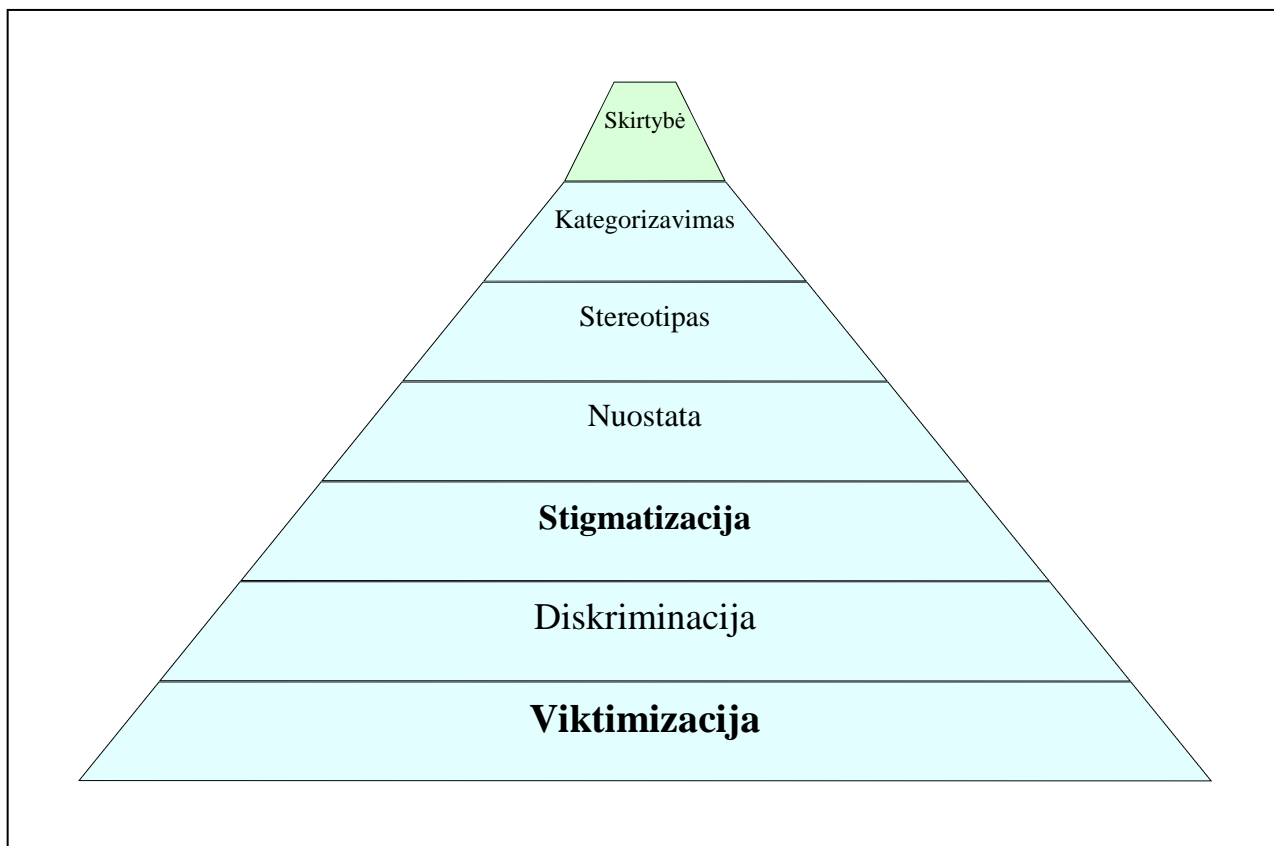
Socialinis kategorizavimas, atskiriantis ir apibendrinantis savybes, įsivėlus netikslumams ir neigiamam požiūriui į skirtybę, virsta stereotipu, o šis, „pakrautas“ neigiamo emocinio krūvio nuostata, transformuojasi į visų šių sudedamųjų dalių junginį – *stigmą*. Pasak sociologo A. Giddens (2005) stigma yra bet kokia savybė, atskirianti individą ar grupę nuo gyventojų daugumos ir kartu sukelti įtarų ar priešišką elgesį su tokiais žmonėmis. Amerikos psichologų asociacijos žodynas (American Psychological association, 2006) tai pat priduria, kad stigma yra neigiamas socialinis požiūris, kuris kyla dėl tam tikrų psichinių, fizinių ar socialinių atributų stokos.

Tačiau tai dar nėra *stigmatizacijos* proceso išbaigtas modelis – daugelyje klasikinių diskusijų apie stigmatizacijos tikslą teigiama, kad stigmatizacija apima ne tik socialines neigiamų nuostatų formas, bet pačių stigmatizuojamųjų jiems priskirtų stereotipų internalizaciją. (The Social Psychology of Stigma, 2003) N. Sartorius ir H. Schulze (2005) savo knygoje pateikia tokį stigmatizacijos proceso modelį: tam tikra žymė (akivaizdžiai atitolusi nuo priimtos normos) įkraunama neigiamu požiūriu, kuris susijęs su ankstesne patirtimi ir žiniomis, gaunamomis iš spaudos, prisiminimų, matytų kino filmuose ar girdėtų bendruomenėje. Kai tam tikra žymė pakraunama neigiamu požiūriu, ji tampa stigma ir tas, kuris ją turi, bus stigmatizuotas.

Stigmatizacija veda link *diskriminacijos*, kuri apibendrintai tariant, yra elgesys, išreiškiantis neigiamą nuostatą, o ši link daugybės kliūčių ir nepatogumų (mažesnės galimybės gauti tam tikrą priežiūrą, nepakankamos sveikatos apsaugos paslaugas). Dažnos nesėkmės suardo pasitikėjimą savimi ir papildomas stresas žmogaus padėtį dar labiau pablogina, tuo pačiu sustiprindamas žymę, dėl kurios asmuo buvo stigmatizuotas – taip ratas sukasi toliau. (Sartorius, Schulze, 2005)

(Jacobsson, 2002) Ties diskriminacija šis „nuodingas“ procesas nesibaigia jei gali tęstis iki **viktimizacijos** – kraštutinės organizuotos diskriminacijos formos. (Skirtingi, bet lygūs visuomenėje ir darbuotėje, 2007)

Stigmatizacijos procesas ir jo pergyvenimas gali skirtis priklausomai nuo stigmos pobūdžio. Tačiau visi stigmatizuojamieji įgyja panašią patirtį. Jie turi suprasti, kad jie ne tokie, kaip kiti, "normalūs" žmonės. Jie turi išmokti su tuo gyventi. Stigmatizacija ir jos pasekmės tampa jų biografijos dalimi. Tokia patirtis įneša savo indelį į jų asmenybės vystymąsi ir, kaip rašo Goffmanas, veda link „pažeistos asmenybės“. Šį kelią jis aprašo kaip „karjerą“. (Финзен, 2001)



1 pav. Skirtybių virsmo viktimizacija schema.

1.3.3. Stigmos dimensijos ir rūšys

Stigma yra galingas, smarkiai žmonių gyvenimus įtakojantis socialinis stigmatizuotojų ir stigmatizuojamųjų sąmonėje egzistuojantis konstruktas, kurio reiškimosi ypatumus ir sferas galima analizuoti įvairiais pjūviais. Pavyzdžiui, stigmos pasak E. Goffmano, yra:

- 1) fizinės (kūno trūkumai – įgimti ir įgyti; kai kas fizinėmis stigmomis laiko kūno grožį);
- 2) psichologinės (psichinė liga, vertybių skirtumas ir pan.);
- 3) socialinės (gyvenimo stiliaus, būdo skirtingumas nuo normos ir pan.). (Suslavičius, 1998)

Analizuojant stigmą platesniame socialinės psichologijos kontekste, galima išskirti tokias tris stambias šio reiškinio tyrinėjimo ašis:

1. Individualios identifikacijos – grupinės identifikacijos dimensija. Stigma yra reiškiny, kuriam būdingi tiek pavienių individų tarpusavio santykiai, tiek tarpgrupiniai santykiai, todėl jai suprasti reikia išmanyti tiek asmenybės psichologiją, jos reakcijos būdus, tiek grupinius procesus, veiksmus bei identifikavimosi ypatumus.

Pastebėtos dvi strategijos suvokiant žmogų. Naudojant pirmąją strategiją dėmesys telkiamas į individualius, unikalius asmenybės bruožus. Pasitelkiant antrą strategiją suvokiamas asmuo traktuojamas kaip kokios nors subkultūros, grupės atstovas. (Suslavičius, 2006) Tarkim, situaciją modeliuojant iš stigos „siuntėjo“ (sąvokos reikšmę žr. 3 dimensijoje) perspektyvos, kai asmeniu grįstas suvokimas prasideda nuo konkretesnio suvokimo ir baigiasi abstrakčiame lygmenyje – individai stigmatizuojami dėl tam tikrų jų asmeninių savybių. O kategorija grįstame suvokime asmenys stigmatizuojami dėl priklausymo tam tikrai grupei. Tuo tarpu, žiūrint iš stigos „taikinio“ (sąvokos reikšmę žr. 3 dimensijoje) perspektyvos, remiantis savikategorizavimo teorija, kuri teigia, kad asmens vaidmuo reakcijose į visuomenę yra lemiamas, – tokiu atveju, kai išryškėja asmeninis identitetas, elgesį nulemia individualūs motyvai ir vertybės, o kai aktyvuojama socialinė tapatybė – žmonės labiau linkę save apibrėžti kaip kintančius socialinės kategorijos atitikmenis, nei unikalias asmenybes. (The Social Psychology of Stigma, 2003)

2. Emocinių – kognityvinių – elgesio procesų dimensija. Tai svarbus stigos tyrinėjimo laukas, kuris išryškėjo pristatant tokias su stigma ir stigmatizacijos procesu susijusias sąvokas kaip stereotipizavimas, kuriame vyrauja kognityviniai procesai, nuostatos, kurios atspindi ir emocinių reakcijų išitraukimą, bei diskriminavimą – kuris pasireškia per elgesį. Tačiau gali atsitikti ir taip, kad pirma gali atsirasti neigiama emocinė reakcija tam tikro asmens atžvilgiu ir jos pasėkoje daromi kognityviniai apibendrinimai. Kuris atsakas bus pirmesnis priklausys nuo stigos rūšies, asmenybės savybių, patirties bei įvairių aplinkos faktorių. (The Social Psychology of Stigma, 2003)

3. „Siuntėjo“ – „taikinio“ dimensija. Tai yra stigmatizuotojų ir stigmatizuojamųjų dimensija. Ši kategorija atspindi tik bendrą požiūrio tašką ir toli gražu nereiškia, kad asmuo, kuris yra stigmatizuojamas dėl tam tikros skirtybės, negali tapti stigmatizuojamuoju dėl kitos. Šie abu terminai taip pat reiškia abiejų stigmatizacijos pusių aktyvumą – kognityvinį ir emocinį informacijos apdorojimą, laikymą ir atgaminimą. (The Social Psychology of Stigma, 2003)

Kol kas šiame darbe stigma buvo apibrėžiama akcentuojant „siuntėjo“ poziciją. Tai dar vadinama socialine arba išorine stigma. Visgi šiame darbe palaipsniui bus artėjama prie kitos šios dimensijos pusės – „taikinio“, t.y. bus daugiau kalbama apie asmenis, kurie tiek reaguodami į socialinę stigimą, tiek savo kognityvinių ir emocinių procesų sąveikoje patiria vidinę stigimą.

Vidinės (arba auto-) stigmos sąvoka ir reiškiny s sulaukia mažiau dėmesio nei **socialinė arba išorinė stigma** (Jacobsson, 2002). Visgi vidinės stigmos, kaip socialinio ir asmenybės sukurto konstrukto pažinimas yra labai svarbus jau vien todėl, kad tai gali tapti įrankiu stigmatizuojamiems asmenims atrasti vidinius resursus stigmai įveikti, nepriklausomai nuo išorinės aplinkos įtakos.

Pats paprasčiausias socialinės ir vidinės stigmos atskyrimas gali būti apibrėžtas pasitelkiant kognityvinių, emocinių ir elgesio procesų dimensijas: esant išorinei stigmai – tam tikri visuomenės nariai neigiamai žiūri į priklausomus asmenis arba sutinka su neigiamu požiūriu bei neigiamai reaguoja į stigmatizuojamą asmenį, neigiama reakcija gali pasireikšti ne tik emocijų, bet ir elgesio lygmeny kaip diskriminacija. Tuo tarpu vidinės stigma – tai asmens neigiamas požiūris į save kaip, pavyzdžiui, į silpnavalį arba sutikimas su neigiama reakcija ir emocinis atsakas į ją – žemas savęs vertinimas, kurio pasėkoje gali atsirasti save diskriminuojantis elgesys – asmuo nesistengia, vengia tam tikrų socialinių situacijų bei žmonių.

Vidinė stigma – tai neigiamų socialinių nuostatų ir lūkesčių stigmatizuotųjų atžvilgiu internalizavimas. Daugybė žmonių, kurie buvo stigmatizuoti teigia, kad vienas didžiausių neigiamų pasekmių sukelia vidinė stigma – nes ji ilgai tampa nepriklausoma nuo išorinių supratimų, t.y. socialinės stigmos arba jos nebuvimo. Taigi, vidinė stigma taip išsiskiria, kad gali tapti viso gyvenimo „palydove“, nepriklausoma nuo išorinių pasiekimų. (Rogers, 2003)

1.3.4. Priklausomybės nuo alkoholio stigma

Baigiant stigmos analizę, reikėtų paminėti ir praktinės priklausomybės nuo alkoholio stigmos apraiškas socialinėje realybėje. Pradėjus nuo įstatyminio lygmens, derėtų paminėti, kad ne kiek stigmos, bet su ja susijusios sąvokos, tokios kaip „diskriminacija“ bei „socialinė atskirtis“, tai pat „lygios galimybės“ dažnai vartojama viršnacionalinės organizacijos – Europos Sąjungos teisės aktuose. Būtent lygios galimybės yra bendrasis ES teisinis principas. Europos sąjungos pagrindinių teisių chartijoje, paskelbtoje dar 2000 metais, nurodomas diskriminacijos draudimas. Tais pačiais metais išleistos dvi ES Tarybos direktyvos (2000/43/EB ir 2000/78/EB), priimta ES veiksmų programa 2007-2013 metams. (Skirtingi, bet lygūs visuomenėje ir darbuotėje, 2007)

Lietuvoje vis dar galima gauti duomenų apie naujai suprantamų ir ES teisės aktų deklaruojamų žmogaus poreikių neatitikimą realiame gyvenime. 1976 m. visoje Sovietų Sąjungos teritorijoje buvo įsteigtas narkologinių įstaigų tinklas, kuriuo siekiama užtikrinti piktnaudžiaujančiųjų alkoholiu priežiūrą, kontrolę ir vykdyti „darbinį perauklėjimą“, sumažinti piktnaudžiavimo alkoholiu neigiamą poveikį ūkiui ir aprūpinti ūkio šakas darbo jėga. Po 1990 m. Lietuvoje šis požiūris nebuvo visiškai svetimas. Galbūt tai nulėmė, kad teisės normos apie narkologinių ligonių įskaitą, kaip griežtą alkoholio ir narkotikų paveiktų asmenų kontrolės sistemą, išliko 1997 m. LR Seimo priimtame LR Narkologinės priežiūros įstatyme. Šiuo metu Sveikatos

apsaugos ministerijos nustatyta tvarka piktnaudžiaujantieji alkoholiu ar kitomis psichotropinėmis medžiagomis asmenys įrašomi į narkologinių ligų įskaitą. (Subata, Uscila, 2007)

Nevyriausybinių organizacijų ir ekspertų koalicija (Subata, Uscila, 2007), analizuodama Lietuvos įstatymus, daro išvadas, kad teisės aktai nepateikia narkologinių ligų įskaitos sampratos, tikslų: neaišku, kokia šios įskaitos paskirtis, kokių institucijų informacinius poreikius ji tenkina. Tad keltinas klausimas, ar tokia įskaita nėra stigmatizuojanti, nukreipta prieš pacientą, kuris siekia pagalbos dėl priklausomybės ligos, nes tai apsunkina jo kreipimąsi dėl sveikatos priežiūros ir kitokių paslaugų.

Tai pat Žmogaus teisių stebėjimo instituto duomenimis (Žmogaus teisių stebėjimo institutas, 2005), gaunama skundų, kad psichikos ligonių atžvilgiu sveikatos priežiūros institucijose (jose atsiduria ir priklausomybę nuo alkoholio turintieji ūmių intoksikacijų atvejais) naudojamas smurtas, tačiau tikslų duomenų apie jo mastus nėra. Apklausus 137 Vilniaus miesto būsimus sveikatos priežiūros ir socialinės pagalbos darbuotojus (Jasiukevičiūtė, 2006), t.y. socialinio darbo, psichologijos bei medicinos studentus, respondentai dažniau rinkosi stigmatizuojantį teiginį, kad priklausomas asmuo yra silpnos valios (58%), nei moksliskai objektyvesnį ir mažiau stigmatizuojantį „turi psichikos sutrikimą“ (40%). Panaudojus socialinės distancijos skalę, gauti duomenys tai pat rodo, kad dauguma nenorėtų artimai bendrauti su priklausomu asmeniu (94% negalėtų susisieti su priklausomu asmeniu santuokos saitais, bei 78% nenorėtų, kad tai padarytų, kas nors iš artimųjų), labiausiai negąsdina gyvenimas kaimynystėje su baigusiu gydymo kursą – tai rodo stigmatizuojantį požiūrį į priklausomus asmenis.

Jungtinėj Karalystėj 1999 m. darytas tyrimas, kuriuo norėta išsiaiškinti, kaip dažnai žmonės turintys priklausomybę nuo alkoholio bei kitas psichikos ligas, patiria stigmatizaciją. Apklausus 1700 žmonių, buvo padarytos išvados, kad 65% apklaustųjų tikėjo, jog žmonės turintys problemų su alkoholiu yra pavojingi, 33% manė, kad jie patys kalti dėl savo priklausomybės, 81% manė, kad šie žmonės yra nenusipėjami (palyginimui – 78% manė, kad priklausomi nuo narkotikų yra nenusipėjami, 77% – sergantys šizofrenija), 11% buvo įsitikinę, kad joks gydymas priklausomybės nepašalins. (Combating the stigma of mental illness)

1.4. Priklausomų nuo alkoholio asmenų patiriama vidinė stigma

1.4.1. Vidinės stigos priežasčių aiškinimas socialinėje psichologijoje

Jau buvo minėta, kad stigos teorija gimusi iš socialinių žmonių priskiriamų reikšmių analizės, virto socialine stigma – tai yra stigma, kuri stigmatizuojamiesiems priskiriama visuomenės narių. Ir tik pakankamai neseniai pradėta kalbėti apie vidinę stigma – ir ne tik kaip apie reakciją į socialinę stigma, tarkim, jos internalizavimą, bet ir kaip vidinį žmogaus savęs apibrėžimą, kuris tam tikra dalimi yra autonomiškas nuo kitų vertinimo. Pagaliau prabilta apie stigma – kurios šaltinis nemaža dalimi gali būti pats save stigmatizuojantis žmogus. Šiame skyriuje, remiantis įvairiomis teorijomis, bus analizuojamos vidinės stigos priežastys ir jų sąveika. Tai pat derėtų pridurti, kad atsižvelgiant į tai, jog literatūra šia tema nėra gausi, o ypač apie priklausomų nuo alkoholio žmonių vidinę stigma, teorija bus „konstruojama“ remiantis įvairiomis socialinės psichologijos teorijomis bei sąvokomis.

Apie padidėjusį savęs, kaip priešiško taikinio, suvokimą rašė E. Kroepelin 1915 m. – susirūpinimas tuo, kokį įspūdį žmogus sukelia kitiems, didina tikimybę, kad gali būti dažniau aptinkama į save nukreipta pajuoka, kritika ir kiti neigiami stimulai. Taip pasireiškia vadinamais *neigiamas informacijos apdorojimo stilius*: informacijos apdorojimo seka paprastai esti – signalo aptikimas, jo įvardijimas, interpretacija ir vertinimas, ir signalai paprastai yra daugiareikšmiai. Suvokiant save kaip priešiško taikinį, tikėtina neigiama signalo interpretacija. (Suslavičius, 2006) Panašus yra vidinės stigos mechanizmas – žmonės ne tik reaguoja į realius neigimus dirgiklius socialinėje aplinkoje, t.y. patirdami diskriminacinį bei stigmatizuojantį elgesį su jais, bet ir gali tikėtis tokio elgesio ir vertinimų sulaukti, kai realiai grėsmės nėra. (Thornicroft, 2006)

Kitas socialinės psichologijos reiškinys – *pigmaliono afektas*, kurį savo tyrimu įrodė R. Rosenthal ir J. Jacobson 1968 m.: jeigu mokytojams tam tikrų mokinių atžvilgiu sukuriama teigiama nuostata, tie mokiniai po kurio laiko tampa pažangesni dėl jiems priskiriamų lūkesčių ir požiūrio į juos. Lygiai taip pat priskiriant žmogui neigiamas savybes ir viltis, ilgainiui jis gali imti taip elgtis, kad tas viltis pateisintų. Kritinis periodas yra tas, kai žmogus priima ir sutinka su jam priskirtomis savybėmis. (Suslavičius, 2006) Kalbant apie vidinę stigma, šį efektą galima tam tikra prasme sugretinti su stigos internalizavimu – kai visuomenės asmeniui priskirta stigma tampa jo savivertės dalimi. Šis efektas panašus į kitą socialinių psichologų aprašytą *veidrodžio* efektą, kurį atspindi toks sakiny: „Aš esu toks, koku man kiti sako, kad aš esu“. Ilgainiui ši samprata buvo modifikuota ir papildyta teigiant, kad kitų įvertinimai yra modifikuojami remiantis savo asmeniniais vaizdiniais apie save. (The Social Psychology of Stigma, 2003)

Tokie, dar vadinami *save išpildančiomis pranašystėmis*, lūkesčiai gali „išpranašauti“ asmens elgesį ir emocijas ne tik, kai yra priskiriami kitų, bet ir kai pats asmuo paprasčiausiai tikėdamas, kad yra ar bus stigmatizuojamas, tikisi, laukia iš žmonių atstūmimo, išvelgdamas neigiamas reakcijas

įvairiose smulkmenose, kurių greičiausiai nepastebėtų to nesitikintys asmenys. (The Social Psychology of Stigma, 2003)

Rytinėje Vokietijoje buvo daromas tyrimas, kuris atskyrė realiai patiriamą ir „subjektyviają“ stigmą apklausiant 200 psichikos ligomis sergančių žmonių – daugelis jų tikėjosi neigiamos darbdavių reakcijos, net jeigu nebuvo turėję tokios patirties. Kitas panašus tyrimas Teksase tai pat atskleidė įdomų dalyką – kad žmonės, kurie tikisi būti diskriminuojami yra labiau linkę sutikti su diskriminuojančiu elgesiu. (Thornicroft, 2006)

Kalbant apie nesėkmės poveikį motyvacijai, vertėtų paminėti ir M. Seligman „išmokto bejėgiškumo“ sąvoką, kurios esmė yra ta, kad organizmas paveiktas nekontroliuojamo dirgiklio (pavyzdžiui jam priskirtos stigos, kurios jis negali „atsikratyti“) išmoksta tikėtis, kad ir ateityje jis neturės tokios kontrolės, o tai, savo ruožtu, sukelia asociacinių, motyvacinių ir emocinių padarinių. Asociaciniai padariniai reiškia apibendrinimo tendencijas, o tai didina bejėgiškumo tikimybę analogiškomis patirtajam dirgikliui arba kliūčiai situacijoms. Motyvaciniai padariniai pasireiškia iniciatyvos, aktyvumo sumažėjimu, nes išmokstama, kad aktyvumas yra neveiksmingas. Emociniai padariniai pasireiškia bejėgiškumo jausmais. (Suslavičius, 2006)

Taigi, vidinė stigma gali būti tiek išorinių, tiek vidinių stimulų įtakotas reiškinys. Remiantis savęs *determinavimo teorija* (Self – determination theory), taip pat galima padaryti išvadas, kad asmens vidinio aktyvumo, valios lygis, apibrėžiant savąjį tapatumą, pasireiškia realiame ar įsivaizduojamame socialiniame kontekste, todėl yra su juo susijęs. (Deci, Ryan, 1990) Todėl nagrinėjant vidinės stigos reiškinį reikia atkreipti dėmesį į įvairius galimus įtakos šaltinius kaip šio reiškinio sudedamąsias dalis.

Psichiatras, iš Šri Lankos kilęs, N. Yoganathan teigia, kad vidinė, kaip ir išorinė stigma, egzistuoja ne tik psichiatrijos srityje, bet yra neišvengiamas grupinio gyvenimo subproduktas. (Nemanytė, 2007)

1.4.2. Vidinės stigos veikimo procesas

Svarbu aptarti vidinę stigmą, kaip procesą, kurį išgyvena tokią stigmą turintis žmogus. Proceso apibrėžimas koncentruotas ties keliomis kategorijomis. Didelė dalis medžiagos yra pritaikyta iš teorijos apie ŽIV infekuotų žmonių vidinę stigmą.

Pirmas išskiriamas **stigos internalizavimo procesas ir bejėgiškumo jausmas**. Žmogaus aplinkoje esant jo atžvilgiu neigiamam išankstiniam nusistatymui, pavyzdžiui, priklausomo nuo alkoholio asmens atžvilgiu: asmuo palaipsniui pradeda jaustis negalintis kontroliuoti savo aplinkos. (Thornicroft, 2006) Šio etapo aprašyme svarbu pridurti, kad yra autorių, kurie vidinės stigos pradinį atskaitos tašką laiko ne tik susidūrimą su stigma realybėje, bet ir stigos baimę. (Brouard, Wills, 2006)

Antras pokyčio taškas priklausomam nuo alkoholio žmogui yra – **savęs suvokimas ir emocinis atsakas**. (Brouard, Wills, 2006) Priklausomieji jaučia gėdą, kaltę ir kitus neigiamus jausmus savo atžvilgiu. JAV atlikti išsamūs psichikos sutrikimų turinčių asmenų interviu rodo, kad 95% jautė ilgai besitęsiantį stigmatizacijos patirtą poveikį, dažniausiai tai buvo pyktis (33%), emocinis skausmas (28%), liūdesys ir depresija (18%), nusivylimas (17%). Daugiau kaip pusė teigė, kad savivertė ir pasitikėjimas savimi smarkiai sumažėjo, trečdalis teigė pradėję daugiau vengti socialinio kontakto. (Thornicroft, 2006) Kitame literatūros šaltinyje (Corrigan, Watson, 2002) yra išskiriami tokie atsakai į patirtą stigmatizaciją arba jo grėsmę:

1. Žemas savęs vertinimas. Tai pats žalingiausias reagavimo būdas.

2. Teisėtas pasipiktinimas, pyktis, panaudojamas savo teisių gynimui. Šis reakcijos rūšis įgalina žmones pradėti keisti savo vaidmenį psichikos sveikatos sistemoje: tai labai teigiamas reagavimo būdas – žmonės tampa aktyvesniais savo gydymo plano ir, apskritai, socialinių teisių dalyviais.

3. Abejingumas. Kai kurie žmonės, jausdami grėsmę patirti arba patirdami stigmą, nepradedą nei žemiau savęs vertinti, nei įgauna jėgų kovoti dėl savo teisių.

Išskiriami ir tokie galimi priešingų reakcijų į socialinę stigmą tipai: kategoriškas arba lanksus, išorinių aplinkybių arba savęs kaltinimas, elgesio arba emocinis atsakas, socialinis mobilumas ir kūrybingumas arba neigiamas socialinis tapatumas. (The Social Psychology of Stigma, 2003)

Trečia vidinės stigmatizacijos mechanizmo kategorija yra **savisauga**, galinti pasireikšti priklausomo nuo alkoholio asmens elgesyje, norint apsisaugoti nuo neigiamo visuomenės dėmesio:

1. Vengimas: darbintis, kreiptis dėl socialinių ar gydymo paslaugų, vengimas dalyvauti kasdieninėje, visuomeninėje veikloje, kurioje reikia kontaktuoti su žmonėmis.

2. Apgaudinėjimas: tam, kad išvengtų neigiamų stigmatizacijos socialinių padarinių. Priklausomi asmenys gali meluoti kitiems, kad jų rankos dreba, pavyzdžiui, dėl to, kad serga širdies liga.

3. Socialinis užsisklendimas. Priklausomi nuo alkoholio asmenys vengia socialinių santykių, artimo, intymaus bendravimo su žmonėmis, meilės ryšių.

4. Toliau tęsiamas žalingas elgesys – priklausomybė progresuoja.

5. Kompensacinės technikos – literatūroje įvardintos kaip ketvirta vidinės stigmatizacijos mechanizmo dalis, tačiau šis elgesio mechanizmas puikiai atsispindi priklausomo asmens savisaugos kategorijoje. Toks elgesys išryškėja perdėtai norint įrodyti savo „gerumą“ – pavyzdžiui, Afrikoj kai kurie ŽIV infekuotieji pradėjo intensyviai lankyti bažnyčią ir tarnauti Dievui, kiti mano, kad jie turi dirbti daugiau nei jų kolegos, kad įrodytų savo vertę. (Brouard, Wills, 2006)

Paskutinė kategorija – **baimė būti „atskleistam“**. Priklausomi nuo alkoholio asmenys daug laiko gali praleisti baimindamiesi ir nerimaudami, kad kiti sužinos apie jų priklausomybę. (Brouard, Wills, 2006)

1.4.3. Vidinę stigmą įtakojantys veiksniai

Vidinė stigma susijusi tiek su aplinkinių žmonių vertinimais, nuostatomis, socialine stigma, tiek su paties stigmos turėtojo savęs suvokimu bei vertinimu. Vienas iš būdų išskirti stigmos sudedamąsias dalis gali būti išskirti jos socialinių, situacinių bei vidinių veiksnių įtakas.

Socialiniai veiksniai. Vidinę stigmą įtakuoja plati kultūrinė aplinka, politiniai įvykiai, ekonominis klimatas, demografinė situacija ir pan. Prie priklausomybės nuo alkoholio stigmos prisideda ir kitos stigmos ar stereotipai, pavyzdžiui, būti priklausoma nuo alkoholio moterim gali būti labiau stigmatizuojanti patirtis nei buvimas priklausomu nuo alkoholio vyru. Daug įtakos turi ir priklausymas tam tikrai socialinei klasei, tautybei. Tai pat svarbu, kaip toje kultūrinėje terpėje yra konstruojama atsakomybė už savo ligą – kiek asmuo yra kaltinamas tuo, kad yra priklausomas. (Brouard, Wills, 2006)

Situaciniai veiksniai. Labai svarbus vidinę stigmą įtakojantis faktorius yra palaikanti aplinka bei stiprių santykių su aplinkiniais galia. Jeigu priklausomas nuo alkoholio asmuo palaikymą atranda tokių pačių problemų turinčioje žmonių grupėje – didelė tikimybė, kad tuomet vidinė stigma mažės. Labai svarbi ir palaikanti artimoji aplinka – jeigu artimieji, draugai, šeimos nariai reguliariai siųs, kad ir nesąmoningus, neigiamus signalus priklausomam asmeniui, vidinė stigma turės daugiau potencialo didėti. Tai pat svarbu pažymėti gyvenimo sąlygas – jeigu asmuo turės geras materialines ir socialines garantijas, galės jaustis labiau nepriklausomas nuo jį supančios aplinkos – tuo geriau tai veiks savivertę ir mažins vidinę stigmą. (Brouard, Wills, 2006)

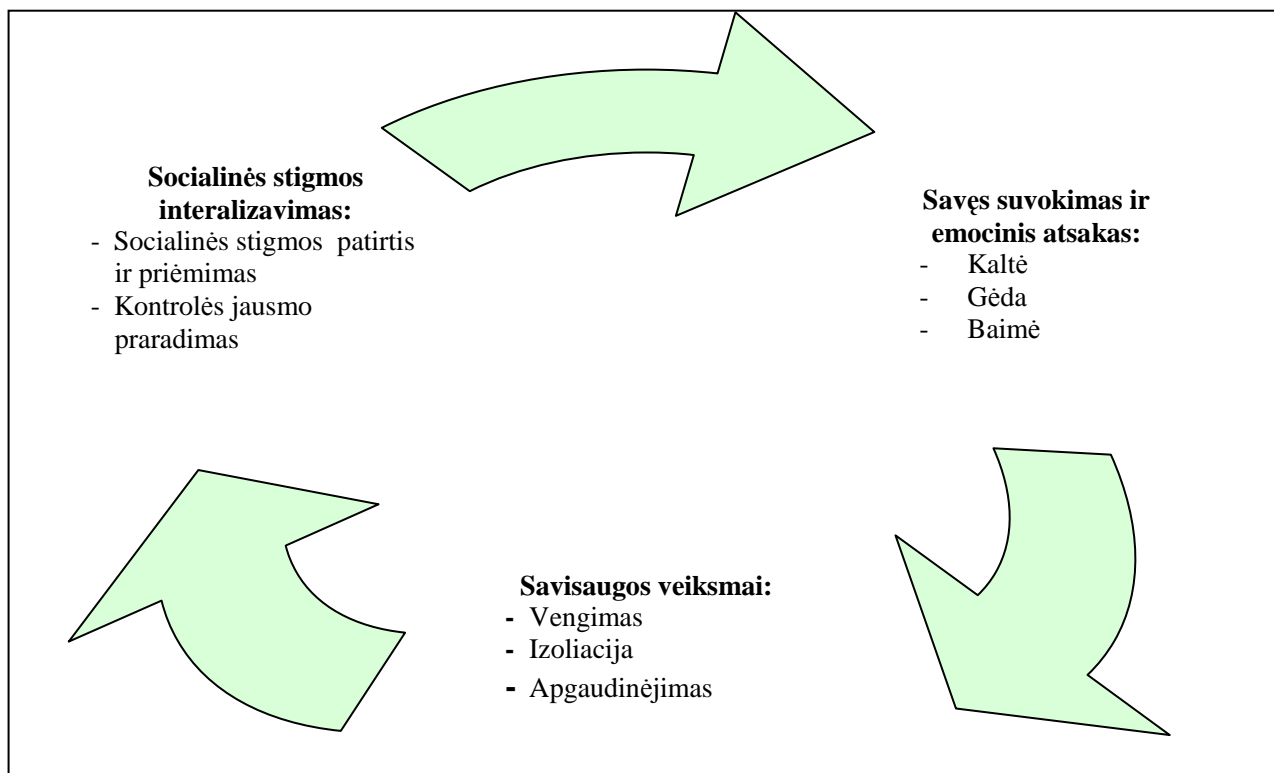
Vidiniai veiksniai. Tai įtakos jėgos, pradedant nuo sveikatos būklės – kuo geresnė sveikata, tuo geriau galima funkcionuoti ir prisitaikyti. Svarbus ir pripažinimo, jog „esu priklausomas nuo alkoholio“ vaidmuo. Labai svarbus ir filosofinis požiūris į pasaulį ir save pagrindas: pavyzdžiui, žmonės, infekuoti ŽIV, yra laimingesni ir gali geriau įveikti sunkumus, jeigu jų gyvenimo su infekcija patirtis inkorporuojama į jų vertybinę sistemą pozityvia prasme. Ir atvirkščiai, suvokiant tokią patirtį kaip bausmę – vidinės stigma gali didėti. Dar svarbus yra išsilavinimas, profesinė veikla bei gebėjimas greitai atgauti psichines jėgas – atsparumas sunkumams tai pat ir socialinės stigmos poveikiui. (Brouard, Wills, 2006)

Viena iš psichologinių streso ir jo įveikos tyrimo perspektyvų atskleidžia, kad stigma ar su stigma susijusį išgyvenimą stigmatizuojamasis suvoks kaip stresinį tik tuomet, jeigu stigmatizuojančios sąlygos ar įvykis kelia asmeninę grėsmę, viršijančią individo galimybes su ja susidoroti. Taip pat ši psichologinė teorija teigia, kad jeigu stigmatizuojamas žmogus ir suvokia savo stigmą ar su ja susijusį įvykį kaip keliantį stresą, nebūtinai kenčia nuo žemesnės gyvenimo kokybės – ypač jeigu naudoja efektyvias strategijas, kurių dėka geba susidoroti su išoriniais ir vidiniais iššūkiiais, atsiradusiais įvertinus grėsmę. (The Social Psychology of Stigma, 2003)

1.4.4. Priklausomybė nuo alkoholio – „vienišumo liga“, galinti pasibaigti savižudybe

Vienišumas suprantamas kaip emocinė būseną, kylanti dėl įvairaus pobūdžio ir intensyvumo socialinio kontakto trūkumo – tuomet žmogus jaučia gilų tuštumo ir izoliacijos nuo kitų žmonių jausmą. (Hewstone, Stroebe, Stephenson, 1996) Vienišas žmogus jaučia poreikį bendrauti su kitu žmogumi ar žmonių grupe, tačiau jaučiasi lyg atskirtas nuo kitų, niekam nereikalingas ir neįdomus. Vienišumas netapatus vienatvei: vienišumas apibūdinamas kaip vidinis emocinis išgyvenimas, tuo tarpu *vienatvė* – atspindi objektyvią sąlygą, kai žmogus būna be kitų žmonių draugijos. (Hogg, Vaughan, 2005) Buvimas vienatvėje gali būti ir teigiamas, malonus jausmas. Tuo tarpu vienišas žmogus jaučia neigiamus jausmus dėl tokios savo padėties.

Kalbant apie priklausomų nuo alkoholio žmonių vidinę stigmą, tampa labai svarbi vienišumo, kaip vidinės ir socialinės būsenos, tema. Vienišumo santykis su priklausomųjų vidine stigma gali būti įvairus. Visų pirma, remiantis socialinės stigos internalizavimo, kaip vidinės stigos pagrindinio atskaitos taško, modeliu, socialinė izoliacija atsiranda tada, kai asmuo jausdamas gėdą, kaltę ir nerimą dėl savo ligos, pradeda vengti kontakto su žmonėmis įvairiose socialinėse srityse (2 pav.). (Morrison, 2006) Vengimas ir izoliacija tampa patraukliu keliu – užsidarymas nuo kontakto su būsimais darbdaviais, galimais draugais bei gyvenimo partneriais padeda išvengti gresiančio atstūmimo. (Thornicroft, 2006) O tokia izoliacija dar labiau padidina stigos internalizavimo intensyvumą todėl, kad žmogus paprasčiausiai nebeturi progų patirti pozityvų kontaktą su žmonėmis, kuris galėtų padidinti savivertę ir socialinę integraciją. (Brouard, Wills, 2006)



2 pav. Vidinės stigos vystymosi schema. (Morrison, 2006)

Tačiau, remiantis požiūriu, kad priklausomi nuo alkoholio asmenys gali patirti vidinę stigmą realiai nepatyrę socialinės stigos poveikio, o tik jausdami grėsmę gali patirti tokį poveikį, socialinė izoliacija ir vienatvės jausmas taip pat gali būti pirmi veiksniai, kurie įtakoja vidinės stigos atsiradimą ir toliau ją palaiko.

Psichologė dirbanti su priklausomais asmenimis taip pat teigia (Žalandauskienė), kad priklausomybė nuo alkoholio dar vadinama vienišumo liga, mat sergančių šia liga žmonių gebėjimas laisvai, saugiai ir sąžiningai bendrauti yra sutrikęs. Todėl sveikstant labai svarbu yra dalyvauti tokioje gydymo programoje, kurioje priklausomi nuo alkoholio asmenys turėtų galimybę mokytis bendrauti be svaiginančių medžiagų, įgauti patyrimo nebūti vieniši. Jie gali parodyti savo blogiausias puses ir būti nesmerkiami, bet priimami tokie, kokie yra. Toks gydymas stacionare leidžia paliesti slapčiausias ir didžiausias baimę keliančias žmogaus būsenas saugioje ir suprantančioje gydomojoje bendruomenėje.

Izoliacija gali būti susijusi ir su priklausomybės ligos slėpimu, baiminantis būti stigmatizuotam. Atlikti tyrimai, kurie rodo stigos slėpimo, neatskleidimo pasekmes. Tiriant valgymo sutrikimų turinčių moterų stigos nuslėpimo pasekmes laikantis prielaidos, kad paslaptis ypač aktyvuoja kognityvines reakcijas, darytinos išvados, kad besistengiančios nuslėpti stigmą žmogaus galvoje sukasi daugybė minčių apie savo diskredituojantį požymį – o kognityvinei tų minčių kontrolei vykdyti reikia daug psichinės energijos. Taip pat daroma prielaida, kad stigos išlaikymas paslapyje tarnauja ir tam, kad neigti stigos buvimą ir nuo paties savęs. Be to, slepiama stigma daug labiau neigiamai veikia ilgalaikius nei trumpalaikius santykius, nes paviršutiniškuose santykiuose slėpti savo diskredituojantį požymį yra paprasčiau. Taip pat toks stigos slėpimas gali įtakoti ir bet kokių santykių su panašią stigmą turinčiomis grupėmis vengimą – o tai gali atitolinti socialinės paramos ir socialinių paslaugų gavimą. (The Social Psychology of Stigma, 2003)

Vienatvės, priklausomybės nuo alkoholio bei vidinės stigos kontekste svarbu paminėti ir paskutinį galimą šių emocinių bei dvasinių kančių nutraukimo etapą – bandymą žudyti. E. Durkheim (2002) savižudybę apibrėžė kaip mirtį, ištikusią žmogų kaip tiesioginis ar netiesioginis jo paties pozityvaus ar negatyvaus veiksmo padarinys jam pačiam žinant, kad būtent toks bus to veiksmo rezultatas.

Literatūros šaltiniuose teigiama, kad gausus alkoholio vartojimas gali būti savižudiškas, o alkoholis vartojamas kaip nusižudymo priemonė. Apgirtus nusižudoma gan dažnai: Vilniaus krašte atlikti tyrimai rodo, kad 55% Vilniaus mieste nusižudžiusių vyrų buvo girti, o rajonuose tokių buvo net 70–90%. Psichologinės autopsijos duomenimis, priklausomybė nuo alkoholio tarp nusižudžiusių yra antras pagal dažnumą psichikos sutrikimas – 15–54%. Mažiausia trečdalis visų nusižudžiusių vyrų ir septintadalis moterų sirgo alkoholizmu. (Navickas)

Amerikoje nustatyta, kad savižudybės rizika pati didžiausia, praėjus 19–20 metų nuo pirmosios alkoholio sukeltos problemos pasireiškimo. Daugelis šių pacientų nusižudo sulaukę 45–60 metų. Šį tarpą labai trumpina piktnaudžiavimas vaistais ir priklausomybė nuo jų. Priklausomų nuo alkoholio asmenų gydymas stacionare, kitaip nei kai kurių psichikos ligonių gydymas, yra labai svarbus veiksnys mažinantis savižudybės riziką. Nustatyta, kad, izoliavus šiuos pacientus, didžiausia rizika būna pirmas 24 valandas. Apie 4/5 nusižudžiusių priklausomų nuo alkoholio informavo aplinkinius apie ketinimą, 40% yra mėginę žudyti, 50% buvo patyrę svarbaus tarpasmeninio ryšio netektį, 2/3 buvo socialiai apleisti, 50% bedarbiai, 50% sergantys somatinėmis ligomis, 38% vieniši. Tarp mėginančių žudyti sunki priklausomybė alkoholiui nustatyta 10% vyrų ir 7% moterų, o žalingas alkoholio vartojimas atitinkamai yra 24% ir 17%. (Navickas)

1.4.5. Priklausomybės nuo alkoholio vidinė stigma ir identitetas

Svarbus asmenybės bruožas yra poreikis palaikyti savo identiškumą. Todėl sociologijos mokslas tiria tokį reiškinį kaip identiškumo palaikymo strategijas. Šią sociologinio tyrimo kryptį yra apibendrinęs prancūzų mokslininkas K.Kamilleri. Jo teigimu, individas jaučia savo identiškumą tol, kol realybės kitimas jam atrodo logiškai susijęs ir vientisas. Taipogi identifikacijos procese žmogui būdingas “idealaus aš” siekimas, kuriam priešpastatomas “suteiktasis identiškumas” – tas, kurį žmogui įteigia aplinkiniai, primesdami kai kurias normas ar ypatybes. Žmogus paprastai stengiasi kiek galėdamas sumažinti prieštaravimus tarp šių dviejų polių. (Kublickienė, 1995)

Labai svarbi priklausomybės nuo alkoholio vidinės stigmatos proceso pasekmė yra ta, kad kai kurie priklausomi asmenys savo ligą ima laikyti ne vienu iš gyvenimo aspektų, bet kaip pagrindinį jų tapatumą apibrėžiantį veiksnių, kartais dar vadinamą „meistro statusu“. Tai yra „etikečių klijavimo“ teorijos viena iš sudėtinių dalių – kai viena „pažymėta“ asmenybės savybė tampa dominuojanti. Kai viena ypač sutrikimo pobūdžio savybė – pavyzdžiui, priklausomybė nuo alkoholio, tampa didele asmens identiteto dalimi, yra pavojus, kad tiek socialinė, tiek vidinė stigma darys svarią įtaką priklausomo asmens gyvenime. (Thornicroft, 2006)

Identiteto ir priklausomybės nuo alkoholio „meistro statuso“ formavimąsi galima stebėti kaip dvipusį procesą: ne tik kiti yra linkę priskirti žemesnę socialinę vertę tam tikrą diskredituojanti požymį turinčiajam, bet ir patys numanomai neigiamą požymį turintys gali mažiau stengtis aktyviai veikti įvairiose socialinės situacijose, galvodami, kad kiti žino apie jų stigmą, nors nebūtinai taip yra. Yra atlikta tyrimų, kuriuose studentai, turintys psichiatrinio gydymo patirtį, atlikinėjo intelekto užduočių testą – kai kuriuose testuose jų diagnozė buvo žinoma kitiems grupės nariams, kitose – neatskleista. Testo rezultatai parodė, kad studentai, kurių diagnozė buvo atskleista kitiems, prasčiau atliko intelekto užduotis, nei tie, kurie nusižėpė savo psichiatrinę praeitį. (Thornicroft, 2006)

1.4.6. Galimi priklausomybės nuo alkoholio ir vidinės stigos išsivystymo mechanizmai

Vieną iš galimų scenarijų, kaip gali atsirasti ir išsivystyti vidinė stigma ir kartu priklausomybė nuo alkoholio, pristatomas pasitelkiant E. Jones ir S. Berglas 1978 m. sukurtą trukdymo sau teoriją. Literatūros šaltiniuose į lietuvių kalbą iš anglų kalbos terminas *self-handicapping* gali būti verčiamas įvairiai: tiek kaip „savęs menkinimas“ (Myers, 2008), tiek kaip „trukdymas sau“ (Suslavičius, 2006). Trukdymas sau suprantamas kaip sąmoningi arba pasąmoniniai verbaliniai ir išorinio elgesio veiksmai, kuriais žmogus kenkia pats sau. Pagrindiniai trukdymo sau tikslai yra: ego gynyba ir pristatymas. Naudojant šią strategiją padidėja galimybė eksternalizuoti bei pateisinti nesėkmę ir internalizuoti sėkmę, t.y. sėkmės priežastį priskirti sau. (Suslavičius, 2006) Teorijos autoriai atliko eksperimentą, kurio metu tiriamiesiems buvo duodami intelekto testai, kuriuos atlikus buvo paskelbta, kad jie visi testą atliko puikiai. O prieš kitą intelekto užduotį siūloma pasirinkti vieną iš dviejų preparatų – skatinantį arba bloginantį mąstymo funkcijas. Dauguma tiriamųjų pasirinko preparatą, kuris trikdytų protinę veiklą. (Myers, 2008)

Dar A. Adleris pirmasis atkreipė dėmesį į tai, kad žmogus gali panaudoti savo silpnybes strateginiais tikslais. O. T. Smith ir C. Snyder 1982 m. tvirtinimu, kai kuriais atvejais trukdantis sau žmogus pasitelkia specifinį simptomą (drovumą, skausmą, traumuojantį gyvenimo įvykį), kurį yra patyręs, bet kaip trukdymo sau priemonę pradeda išnaudoti tik suvokęs to simptomo strateginę naudą išlaikyti savigarbą nesėkmės situacijose. (Suslavičius, 2006) Patys teorijos pradininkai E. Jones ir S. Berglas parašė mokslinį straipsnį pavadinimu „Savivaizdžio kontrolė pasitelkiant trukdymo sau strategiją: alkoholio vartojimas ir nepakankamų pasiekimų vaidmuo“. (Baumeister, 1999)

Šis straipsnis tiria hipotezę, kad alkoholio vartojimas ir nepakankami pasiekimai gali tarnauti kaip strategija, kuri padeda eksternalizuoti menkų pasiekimų priežastis ir internalizuoti gerų pasiekimų priežastis. Tokia strategija ypač gali naudotis tie, kurie jaučia turį netvirtus sugebėjimus. Šiame straipsnyje pabrėžiamos sąsajos tarp alkoholio vartojimo ir trukdymo sau strategijų – abu reiškiniai yra suvokiami kaip per didelio susirūpinimo savo elgesio kompetentingumu išraiška. (Baumeister, 1999)

Straipsnyje aprašomas vartojimo priežasčių laukas yra tik vienas iš galimų, tačiau jis gali nulemti problematišką alkoholio vartojimą. Kelias nuo vartojimo, žalingo vartojimo iki priklausomybės nuo alkoholio susideda iš daugybės kompleksinių veiksnių. E. F. Jones ir S. Berglas labiausiai domino, kas asmenį palenkia į alkoholio vartojimą ir kokia jėga sustiprina tokį elgesį, padaro jį vertingu asmenybei. Autorių pagrindinė prielaida, kad taip atsitinka, jog alkoholis įgauna atsakomybės mažintojo už gerą pasirodymą reputaciją. Tačiau jie teigia, kad alkoholis turi ir

kitų bruožų, kurie traukia „sau trukdančias“ asmenybes: ypač pabrėžiamas ryšys tarp alkoholio vartojimo ir nepakankamo stengimosi ko nors siekti. Pateikiamas požiūris, kad šie du reiškiniai yra du vienos gynybinės strategijos simptomai todėl, kad tiek vienu, tiek kitu elgesiu siekiama išvengti žinių, susijusių su nekompetentingumu ir menkavertiškumu. Tokie asmenys, matyt, bijo, jog tai gali būti tiesa ir tiesiog bijo būti „atskleisti“. Todėl siekiama gauti net neadekvačią ar šališką informaciją iš aplinkos apie savojo „aš“ vertę. (Baumeister, 1999)

Kitas alkoholio vartojimo aspektas yra tas, kad tai yra laikina strategija – alkoholio vartotojas nesiekia įgyti priklausomybės, jis tiki, kad gali kontroliuoti veiksnį, kuris trumpam sumažina jo pasirodymo galimybes. Na o šis tikėjimas puikiai dera prie „mañana“ fantazijų, kurios dažnos vartojant alkoholį. Šios fantazijos įtraukia mintis apie tai, koks asmuo bus gabus ir sėkmingas, kai įveiks įprotį vartoti alkoholį. (Baumeister, 1999)

Įprastai alkoholiui priskiriami euforijos sukėlimo ir įtampos mažinimo galios. E. F. Jones ir S. Berglas savo teorija įneša dar vieną, psichologinę dimensiją į nerimo mažinimo fenomeną. Šių autorių požiūris teigia, kad nerimas dažniausiai sukasi apie žmogaus sugebėjimų ir savivertės ašį ir tas nerimas sumažėja, kai alkoholis suteikia pasiteisinimą dėl nevykusio užduoties įvykdymo. (Baumeister, 1999)

Svarbu prisiminti ir aptarti priežastis, kodėl žmogus pasirenka tokias savųjų sugebėjimų ir kompetencijos gynybos strategijas. Autoriai siūlo įsivaizduoti tokį vystymosi scenarijų: potencialiai galintis nuo alkoholio priklausyti asmuo, kaip ir visi kiti žmonės, anksti suvokia, kad apdovanojimas seka po gero elgesio. Tačiau, kaip bebūtų, socialinis apdovanojimas turi vieną arba abi reikšmes: pirma, tam, kad gauti apdovanojimą reikalingi manai – reikia įnešti tam tikrą įnašą. Vaikas, kuris suplovęs indus gavo už tai padėką, gali ją suvokti tik kaip atsitiktinę, nereikšmingą, o ne daryti apibendrinimą apie savo savivertę. Tačiau, kita vertus, tame „ačiū“ gali slypėti jėga, pakelianti saviverę. Apdovanojimas gali tapti ryškiais mainais, kurių dėka gaunama svari vertė. (Baumeister, 1999)

Tokį apdovanojimo dvireikšmiškumą gali būti per sudėtinga išvelgti dar tik besivystančiam vaikui: galima įsivaizduoti, kaip vaikas, stengdamasis atskirti šias dvi reikšmes – dvi tėvų žinutes, gali naudoti eksperimentus, kad sužinoti, ar meilė egzistuoja, neįdedant tam tikro įnašo – kažkokių pasiekimų. Viena iš reikšmių, atrandama linkusio priklausyti nuo alkoholio asmens, gali būti ta, kad tėvų meilė yra priklausoma nuo tam tikrų sąlygų. Šis etapas ir tampa lemiamu pasirinkimo atskaitos tašku. Toks vaikas, vedinas nesėkmės baimės įkarščio, kad vėl patirs nesėkmę, gali išrasti naujus sąlyginės meilės „įrodymus“ dėdamas tam vis daugiau pastangų. Šis pykčio kupinas uždaras ratas ypač aiškiai matomas perdėtame pasiekimų poreikyje: kuo labiau asmuo stengiasi, tuo labiau svarbu darosi išvengti nesėkmės, o nesėkmė tokiu atveju sukelia neginčijamas išvadas apie asmeninius gebėjimus. Tokiu atveju, stengimasis gali būti pakeistas dar didesnėmis pastangomis. Ši didelių

pastangų strategija yra pakankamai rizikinga, bet su trupučiu sėkmės, turint gebėjimų ir pasirinkus tinkamas sąlygas, ji žmogui gali suteikti santykinę emocinį saugumą. Tačiau ir tokią strategiją pasirinkęs žmogus gali periodiškai išgėrinėti ir susikurti sau netinkamas užduoties vykdymui sąlygas, kuriose jis galėtų pabėgti nuo pastovios testavimo, ar jis pakankamai gerai viską daro, apkrovos. (Baumeister, 1999)

Alternatyvus scenarijus labiau remiasi apdovanojimo ir pastangų nesusietumu negu tėvų siunčiamos žinios reikšme. Greičiausiai toks trukdymo sau kelias būdingas tiems, kurių pastiprinimų istorija buvo chaotiška. Jie būdavo apdovanojami, tik sunkiai galėdavo nustatyti, už ką tie apdovanojimai buvo, arba manydavo, kad apdovanojimai yra skirti už tokias išorines priežastis kaip grožis arba tiesiog dėl buvimo šeimos nariu. (Baumeister, 1999)

Dvi skirtingos etimologinės istorijos apibūdina skirtingas pastiprinimo istorijas. Pirmoje versijoje, potencialiai galintis nuo alkoholio būti priklausomas asmuo elgiasi, atsakydamas į tai, ko jis bijo, kad gali įvykti, jeigu jis panaudos visas savo jėgas ir sukurs idealias sąlygas užduoties įvykdymui. Kita versija labiau akcentuoja neteisėtai įgyto laimėjimo gynybą. Abi versijos nusako galimai priklausomo nuo alkoholio žmogaus labai svarbų apsisprendimą dėl to, kiek ir kaip reikia paskirstyti savo pastangas idant palaikyt teigimą savivaizdį. (Baumeister, 1999)

1.4.7. Vidinė stigma ir priklausomo asmens šeima

Neretai teigiama, kad priklausomybė tai – šeimos liga, vadinasi, priklausomo asmens stigma taip pat paliečia ir visą jo šeimą (Oakley, Ksir, 1999). Kai jaučiama stigma priklausomo asmens šeimos atžvilgiu, žmonės priklausomybę laiko paslapyje ir nekalba bendruomenėje apie tai, arba kalba labai privačioje aplinkoje su kitais, taip pat jaučiančiais baimę bei nerimą. Tačiau stigmą galima sumažinti priklausomiems asmenims ir jų artimiesiems drąsiai kalbant apie savo problemas su likusiais visuomenės nariais (Ledger, 2004). Tėvai atsiduria konfliktinėje situacijoje, ir kuo ilgiau jie būna pasyvūs, laiko šią paslaptį savyje, tuo labiau stigma stiprėja.

Stigma, su kuria susiduria tėvai dėl priklausomybės nuo narkotikų, turi būti nagrinėjama atskirai nuo priklausomo asmens stigmatos. Pavyzdžiui, tėvai gali jausti stigmą viešame gyvenime, bendraudami su nepažįstamais ar mažai pažįstamais žmonėmis, kadangi kažkas žinoma (gandai), tačiau apie tai nekalbama – tai yra nematoma (nematoma stigma). Kitaip tariant, gatvėje nematoma, jog šis žmogus yra narkomano motina ar tėvas. Tai turi įtakos tėvų asmens identitetui, kas labai stipriai jaučiama ir slepiama nuo kitų žmonių. (Andresen ir kt.)

Analizuojant priklausomybės susiformavimo priežastis, yra panaudojami platūs teoriniai modeliai tiek įtakos sferų apimtimi, tiek laiko apimtimi, t.y. priklausomybė tiriama ir kaip biologinių, socialinių, psichologinių, kultūrinių poveikių įtakoje formuojamas reiškinys, ir kaip

vyksmas, kuris formuojasi nuo pat priklausomo asmens vaikystės. Todėl tiriant priklausomų nuo alkoholio asmenų vidinę stigmą taip pat labai svarbu suvokti priežastis laiko perspektyvoje.

Užuominų į tai galima rasti, tarkim, J. G. Woititz (1999), išnagrinėjusi „alkoholikų“ šeimų vaikams būdingus bruožus, teigia, kad „alkoholikų“ vaikai nuolat laukia pritarimo ir pripažinimo. Vaikui gimus aplinka nemažai prisideda prie jo savimonės formavimosi. Įtakos turi ir mokykla, ir bendraamžiai, bet didžiausią įtaką daro tėvai. Vaikas galvoja apie save taip, kaip sako tėvai. Jam bręstant tėvų nuomonė tampa jo savimonės pagrindu. „Alkoholikų“ šeimoje vaikas girdi apie save labai nevienodas nuomones ir nejaučia besąlygiškos meilės, dėl to atsiranda nepasitikėjimas savimi. Jiems svarbu išgirsti ką nors teigiamai atsiliepiant apie juos.

Tai pat vaikas iš „alkoholikų“ šeimos jaučiasi esąs ne toks kaip visi: tokie vaikai, nepriklausomai nuo jų amžiaus ir lyties turi mažiau savigarbos, negu kiti bendraamžiai. Iš čia kyla daug problemų: negerbiantis savęs žmogus jaučiasi izoliuotas, nemylimas ir nesugebantis mylėti. Jis patiria daugiau nesėkmių, dažniau jaučiasi prislėgtas ir nusiminęs. Jam sunku patikėti, kad kiti jį gali priimti tokį, koks jis yra. Šie vaikai įsitikina, jog visi gerai jaučiasi ir tik jie vieninteliai varžosi – jie neišsiugdė bendravimo įgūdžių, būtinų, kad gerai jaustųsi tarp žmonių. (Woititz, 1999)

Svarbu ir tai, kad „girtaujančioje“ šeimoje vaikui suteiktos palankios sąlygos išmokti trijų pagrindinių principų: nepasitikėti, kadangi tokioje šeimoje vaikas dažnai negauna to, kas žadama, vaiko psichikoje vyrauja chaosas ir jis jaučiasi nesaugiai ir už šeimos ribų; nekalbėti – nes tokioje šeimoje įsivyrauja vienišumas ir baimė, ji izoliuojasi nuo visuomenės; nejauti – vaikus kankina prieštaringi jausmai – tiek meilė, tiek ir neapykanta tėvams; vaikai nesupranta savo jausmų, dažnai elgiasi gynybiškai, tampa agresyvūs arba inertiški. (Skardinskaitė, Strončikienė, 2005)

Tačiau nereikėtų pamiršti, kad priklausomybės ir vidinės stigos priežastys gali būti tampriai siejamos ne vien tik su tėvų priklausomybe. Panašios sąlygos vystymuisi gali būti ir kitose disfunkcinėse šeimose. Disfunkcinė šeima yra tokia, kurioje santykiai tarp tėvų ir vaikų yra įtempti ir nenatūralūs. Taip paprastai yra todėl, kad vienas iš šeimos narių turi rimtą problemą, kuri paveikia kiekvieną šeimos narį, ir kiekvienas tokios šeimos narys jaučiasi priverstas pritaikyti tam tikrus neįpratus vaidmenis šeimos viduje, idant visa šeima galėtų išgyventi. (Boyd, 1992)

1.5. Tyrimo problematika ir tikslas

Problema:

Suvokiant psichikos sveikatos reikšmę žmonių gyvenimui bei psichikos ligomis sergančių žmonių socialinio funkcionavimo keblumus, kurie neretai kyla dėl itin subtilaus ir įtakingo socialinio konstrukto – stigos įtakos, reikia suvokti ir analizuoti psichikos ligų tiek socialinės, tiek vidinės stigos reiškinius. Kadangi socialiniai stigos aspektai tampa vis dažnesniu empirinių bei teorinių tyrimų objektu, šis darbas yra skirtas tirti vidinius, individualius stigos aspektus kartu siekiant atrasti asmens vidinius resursus stigmai įveikti.

Vidinė stigma analizuojama priklausomybės nuo alkoholio kontekste, kadangi šios ligos epidemiologija ir problematika yra viena iš opiausių tiek viso Pasaulio, tiek Lietuvos socialinė, kultūrinė, fizinės bei psichikos sveikatos problema.

Tikslas:

Ištirti vidinės stigos ypatumus priklausomybės nuo alkoholio kontekste.

Uždaviniai:

- Išanalizuoti vidinės stigos vystymosi mechanizmą priklausomybės nuo alkoholio eigose kontekste;
- Išanalizuoti socialinio darbo priklausomybės ligų centre pasirinkimo motyvų sąsajas su vidine stigma.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo pobūdis

Rašant socialinio darbo studijų bakalauro pakopos baigiamąjį darbą apie būsimų sveikatos priežiūros bei socialinės pagalbos darbuotojų galimą stigmatizuojantį požiūrį į priklausomus asmenis, pasidarė įdomu patyrinėti šį reiškinį iš kito požiūrio taško – pačių priklausomų asmenų pusės. Kadangi priklausomų nuo alkoholio žmonių vidinės stigmos tema yra nauja ir mažai tyrinėta tiek teorine, tiek empirikos prasme, šiai temai analizuoti labiausiai tiko kokybinis tyrimas.

Kokybinis tyrimas ypatingai tinkamas, kai nedaug žinoma apie egzistuojančią problemą. Tokio tyrimo rezultatai pateikia platesnę, problemą paaiškinančią, informaciją. Gautos informacijos nesiekama suvesti į skaičius, nes žiūrint į konkretaus žmogaus konkrečius išgyvenimus, skaičiai tampa ne tokie reikšmingi. Tyrimo klausimai iš pradžių irgi ne visada iki galo būna apibrėžti ir konceptualizuoti. Taigi, kalbantis su priklausomais nuo alkoholio asmenimis buvo galima geriau suvokti ir atskleisti vidinės stigmos reiškinį priklausomybės istorijos kontekste.

Kokybinio interviu metu, siekiant surinkti kuo išsamesnius duomenis nagrinėjama tema, paruošti klausimai buvo skirti analizuoti vidinę stigmą tiek ligos eigos kontekste, tiek remiantis vidinės stigmos galimai pažeidžiamų socialinių sričių modeliu. Tačiau, galiausiai, respondentų pasakojimai nulėmė tai, kad tolimesnė tyrimo kryptis buvo konstruojama remiantis priklausomybės eigos stadijomis.

2.2. Respondentai ir jų atranka

Tyrimo dalyviai buvo atrinkti tikslinės atrankos būdu. Šioje atrankoje remtasi trimis kriterijais:

1. Respondentai turėjo būti priklausomi nuo alkoholio.
2. Respondentai turi šiuo metu nevertoti alkoholio.
3. Siekiant išsiaiškinti socialinio darbo su priklausomais asmenimis pasirinkimo sąsajas su vidine stigma, bei siekiant pasirinkti respondentus su itin turininga priklausomybės istorija ir gebėjimu reflektuoti savo praeitį, pasirinkti socialinį darbą priklausomybės ligų centre dirbantys asmenys.

Respondentų buvo ieškoma kreipiantis į vieną iš priklausomybės ligų centro vadovą su prašymu leisti atlikti interviu su centre dirbančiais priklausomais nuo alkoholio socialiniais darbuotojais. Pasiūlius keletą tinkamų respondentų, atsitiktinai buvo pasirinktas vienas, o kitus asmenis rekomendavo patys respondentai. Nė vienas respondentas neatsisakė dalyvauti tyrime.

Tyrime dalyvavo 1 moteris ir 3 vyrai nuo 48 iki 56 metų amžiaus priklausomi nuo alkoholio šiuo metu nevertojantys ir dirbantys socialinį darbą priklausomybių ligų centre. Blaivybės nuo alkoholio ir kitų svaiginančių medžiagų laikotarpiai svyruoja nuo 8 metų iki 20 metų.

Tyrimo dalyviai (išlaikant konfidencialumą respondentų vardai yra pakeisti):

1. Danguolė. 48 metai, nevirtoja apie 18 metų.
2. Heraldas. 56 metų, apie 17 metų nevirtoja alkoholio.
3. Jonas. 57 metų, nevirtoja apie 20 metų.
4. Eimantas. 48 metų, 8 metus nevirtoja alkoholio.

2.3. Tyrimo metodas

Tyrimo metu buvo naudotas kokybinis, pusiau struktūruotas interviu. Remiantis literatūros analize, pasirinktas priklausomų nuo alkoholio asmenų vidinės stigmos tyrimas priklausomybės eigos stadijų kontekste bei gilinantis į tam tikras socialinių ryšių, kuriuose funkcionuoja respondentai, grandis.

Interviu buvo sudarytas iš vieno pagrindinio – priklausomybės ligos istorijos naratyvą atveriančio klausimo: „*Noriu Jūsų paprašyti, kad Jūs man papasakotumėte savo gyvenimo istoriją nuo tada, kai ėmėte piktnaudžiauti psichoaktyviomis medžiagomis iki dabar. Papasakokite viską, kas Jums atrodo svarbu, nes mane tai domina, neskubėkite*“. Šis klausimas skatino respondentų priklausomybės nuo alkoholio ir kitų gyvenimo aspektų šios ligos fone, refleksiją dėstant pasakojimą laiko perspektyvoje. Šiame interviu etape buvo užduodami „vidiniai“ klausimai – skatinantys pasakojimą bei atveriantys naujas ir tyrimui svarbias interviu metu atsiradusias temas.

Taip pat sudarytas 18 klausimų iš anksto paruoštas klausimynas. Jis sudarytas iš dviejų dalių. Pirmoji – skirta atskleisti papildomoms temoms, jeigu jos nebuvo atskleistos pasakojimo metu. Šios temos buvo sudarytos, remiantis tomis žmogaus gyvenimo sritimis (pvz., darbas, šeima), kurios yra jautrios socialinei stigmati. Antroji klausimų grupė buvo skirta požiūriui į savo ligą ir save ligos kontekste atskleisti.

2.4. Duomenų rinkimas

Pirmųjų susitikimų (ir vienam respondentui – pokalbio telefonu) metu jie buvo supažindinti su tyrimo tikslais bei tyrimo rezultatų panaudojimo galimybėmis. Užtikrinamas dalyvių konfidencialumas. Paaiškinama, kaip bus atliekamas tyrimas, kiek laiko užtruks. Tai pat prašoma, siekiant neiškraipyti informacijos ir norint išsaugoti kiekvieną pasakytą žodį, leisti naudotis diktofonu. Pasakoma, kad atliekamas tyrimas norint suprasti reiškinį, o ne įvertinti asmenį, kad nėra teisingų ar neteisingų atsakymų ir pats asmuo yra tiriamo dalyko žinovas. Dėl pokalbių buvo tariamasi prieš savaitę, kad respondentai turėtų laiko persigalvoti ir atsisakyti dalyvauti tyrime.

Interviu vyko respondentų pasirinktoje aplinkoje – jų darbo kabinetuose priklausomybių ligų centre, nedalyvaujant tretiesiems asmenims.

Interviu trukmė 56 – 66 minučių.

Interviu atlikti 2008 m. kovo – balandžio mėnesiais.

2.5. Tyrimo interviu ir duomenų analizė

Interviu analizuoti naudojamas „Grounded Theory“ atviro kodavimo metodas. Respondentų pasakojimai buvo įrašomi į diktofoną, vėliau tekstas perrašomas kaip nuoseklus pasakojimas, naudojant transkripcijos ženklus.

Duomenų analizavimo žingsniai:

1. Ištranskribuotas tekstas suskirstomas į smulkiausias temas – parafrazes, kurios apibūdinamos teksto temą atspindinčiu pavadinimu.
2. Parafrazės priskiriamos stambesnio pobūdžio temai – konceptui.
3. Remiantis koncepcijomis ir visa turima medžiaga bei susitikimo su respondentais patirtimi, sudaromi respondentų gyvenimo priklausomybės ligos kontekste portretai, idant labiau įsigilinti į kiekvieno žmogaus patirties išskirtinumą.
4. Konceptų lygmenyje sujungiami visų respondentų interviu ir vykdomas sekantis duomenų analizės etapas.
5. Visų respondentų interviu konceptai priskiriami abstrakčiausioms temoms – kategorijoms.
6. Vykdoma empirinių duomenų generalizacija – respondentų pasakojimų pagrindinės susistemintos tematikos, t.y. kategorijos, yra analizuojamos bei interpretuojamos aprašomuoju būdu, pasitelkiant iliustruojančias citatas.
7. Vykdoma teorinė generalizacija – pateikiamos naujos išvalgos, remiantis interviu metu surinktais ir nuosekliai išanalizuotais duomenimis, teorine medžiaga bei praktikos priklausomybės ligų centre patirtimi. Šioje dalyje atsispindi viso darbo apibendrinimas, išvados bei pasiūlymai.

Prieduose pateikiama:

Priedas nr. 1.: Klausimai respondentams;

Priedas nr. 2.: Transkripcijos ženklai;

Priedas nr. 3.: Interviu ir duomenų analizės eigos pavyzdys – Eimanto interviu;

Priedas nr. 4.: Visų respondentų interviu konceptai ir kategorijos.

Priedas nr. 5: Eimanto interviu transkripcija.

Priedas nr. 6: Vidinės stigmos vystymosi mechanizmo priklausomybės kontekste schema

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

3.1. Respondentų ir jų gyvenimų priklausomybės fone portretai

3.1.1. Danguolė

Susitikimas

48 metai, nevartoja apie 18 metų.

Susitarėm su Danguole susitikti priklausomybių ligų centre, kur ji dirba socialine darbuotoja, dėl pokalbio ramioje aplinkoje, kur niekas netrukdytų. Tai buvo jaukus, tvarkingas Danguolės darbo kabinetas. Sėdėjome prie jos darbo stalo. Papasakojau apie darbo temą, patikinau dėl konfidencialumo principo taikymo – taip po truputėlį ėmėme šnekėtis. Pradžioje pokalbio jautėsi uždarymas, susidomėjęs bei tiriantis požiūris į mane, kaip naują asmenį. Pokalbio eigoje, emocijos vis „šiltėjo“, balsas darėsi draugiškesnis, geranoriškesnis. Viso interviu metu labai stiprių emocijų kaitų respondentės verbalinėje ir neverbalinėje kalboje nepastebėjau – matyt, istorija jau pasakota ne vieną kartą, skaudžiausi išgyvenimai yra giliai praeityje. Šiek tiek keisdavosi balso tembras, kai kalbėdavo apie šeimą, ypač vyrą – kalbėdavo trumpai, tyliau. Ant Danguolės stalo stovėjo nuotrauka rėmeliuose, kuri buvo nusukta į sieną (nuo pašalinių akių). Po pokalbio ji parodė nuotrauką – tai buvo dukra...

Gyvenimo su priklausomybės istorija santrauka

Danguolės istorijos pradžia ir atskaitos taškas yra „dvigubos“ šeimos problemos atskleidimas: norėdama pagelbėti vyrui susidoroti su jo priklausomybe, ji pati nejučia „įklimpo“. Taip Danguolės ir jos vyro sukurtos šeimos problema po truputį virto asmenine respondentės „gėda“ – nemaloni vyro ligos patirtis peraugo į dar skaudesnius asmeninius išgyvenimus ir savęs smerkimą susidūrus su „ne moteriška“ problemine situacija: klausimai „Kokia aš motina?“ ir „Kokia aš moteris?“ kėlė nerimą.

To pasėkoje Danguolės „užsidarymas“ nuo pasaulio vis didėjo: vyro problemos sprendimas, „uždaręs“ skausmą ir nevirtį viduje, atsiradus asmeninei priklausomybei dar labiau intensyvėjo. Ji save vadino „naminiu, buitiniu alkoholiku“. Tačiau namuose uždarytas „vidinis“ skausmas priklausomybės eigoje vis labiau veržėsi į „išorę“: Danguolė kartais „padarydavo pachmelą“ ir darbe, tačiau į tai mažai kas atkreipė dėmesį; dar stipresni dvasinio skausmo proveržiai fizinės kančios pavidale – abstinencijos sindromų pasėkoje priverstė vis dažniau atsidurti reabilitacinėse įstaigose, kur „išvalydavo“ bloguojantį organizmą. Tokie „pagalbos šauksmai“ dažnėjo, priklausomybė progresavo, sėkmingo darbo su gėrimu derinimo laikotarpis baigėsi – nepadėjo nei šalimais praslenkančios priklausomybės nuo alkoholio sukeltos mirtys, nei domėjimasis savo liga bei savidiagnozė, kuri, buvusi proto lygmeny, neišsprendė augančio vidinio skausmo: „...viską laikiau savyje, niekam neišsišnekėdavau apie tai – (...) po mažų metų metais tai aštrėjo...“.

Lūžio taškas Danguolės priklausomybės ir gyvenimo istorijoje buvo dukters suvoktos kančios ir žodžiai, kurie vieną kartą „labai įsmigo į širdį“: „...tu girta ir durna...“. Taip vaiko priekaištai po truputį „atvėrė“ pagalbos priėmimui – sesers rūpestis atvedė pas psichiatrą, kurio kabinete įvyko pirmasis po daugelio metų ir pačiai respondentei netikėtas bei „keistai atviras“ pokalbis. Tas pokalbis ir periodiškai apsilankymai pas psichiatrą pagaliau virtu „greitkeliu“ į sveikimą. Charizmatiškas ir įtakingas profesionalas gebėjo ne tik išklaudyti, bet paversti pacientą draugu ir patikėtiniu, kviečiant iširti naują gydymo nuo priklausomybės nišą Lietuvoje. Tai buvo smarkiai motyvuojantis veiksnys, kurio vyksmui respondentė skyrė nemažą pasakojimo dalį. Ir būtent šiame istorijos etape atsirado daugiau džiaugsmo, sumišusio su nuostaba, emocijų: šis sveikimo per atsivėrimą kelias tęsėsi anoniminėse savipagalbos grupėse – kur respondentė vėl gi buvo šiltai priimta ir suprasta, netgi, pagaliau, stiprios pagalbos „pajėgos“ apsilankė pas Danguolės vyrą. Atkryčiai taip pat buvo išgyventi su bendražygių iš anoniminės grupės palaikymu. Taip „pagrindinį skausmo malšintoją“ – alkoholį ir vienatvę pakeičia išsiliejimas ir sėkmingas funkcionavimas naujoje socialinėje terpėje. Įvyksta širdies ir paraleliai – simboliškas „namų“ atvėrimas žmonėms.

„Pajudėjo ledai“ – taip respondentė tarsi apibendrina ne tik tai, kad Lietuvoje ji išsiliejusi į naujo gydymo metodo platinimą – dalyvavo svarbių įvykių kūryje, bet ir tai, kad pajudėjo jos gyvenimo „ledai“. Vyras taip pat po truputį nustojo gerti. Pradėjo smarkiai keistis santykiai su aplinkiniais – susiregulavo, nors ir ne per trumpą laiką – 5 metus santykiai su vyru. Tai pat Danguolė išmintingai, kaip ji pabrėžė – ne su visais ir visada, pradėjo dalintis savo gydančią patirtimi: išbandyta daugybė metodų – nuo psichoterapijos iki mokymosi įvairiose mokyklose, universitete ir kursuose savigydos tikslais. Pagaliau respondentė pradėjo džiaugtis savo poveikiu dukrai – dabar jos sunkus, bet laimingai pasibaigęs gyvenimo kelias tapo pavyzdžiu ir naujų, kokybiškų santykių su dukra pamatu. Palaipsniui Danguolė, išsiliejusi į gydančią aplinką, tampa savo srities profesionalė, kuri gali padėti kitiems ne tik savo žiniomis, bet ir patirtimi, įgyta, kaip ji pati sako, „aukso kaina“.

Visos silpnybės ir jautrumas visuomenės požiūriui nuo priklausomybės pradžios iki pradėjimo blaivėti vis mažėjo ir virto stiprybe – gebėjimu padėti savo šeimai, klientams ir pačiai sau. Nuo čia prasideda savirealizacija profesinėje srityje ir pilnavertis, sąmoningas bei harmoningas gyvenimas. Materialinių gerybių poreikį užgožia gaunamas dvasinis atlygis dirbant prasmingą darbą su žmonėmis. Danguolė išmoksta išmintingai paskirstyti savo vidines jėgas ir mėgautis akimirkos teikiama laime. Štai taip pasakojimas apie priklausomybę virto sėkmingo gyvenimo istorija, kurios turiningumui išsakyti neužteks ir čia parašytų žodžių.

3.1.2. Heraldas

Susitikimas

56 metų, apie 17 metų nevartoja alkoholio.

Susitarime dėl susitikimo dalykiškai išsiaiškino mano tyrimo temą, respondentų atrankos kriterijus. Klausė, kokia informacija man rūpi – ar jo kaip „alkoholiko“ patirtis, ar kaip eksperto, socialinio darbuotojo žinios. Pasakiau, kad svarbiau patirtis. Istoriją pasakojo labai sklandžiai. Kaip pats sakė, tą pačią istoriją gydymo programą lankantiems priklausomiems asmenims pasakoja kiekvieną mėnesį. Ypač „išsunktas“ jaučiasi papasakojus liūdnąjį gyvenimo periodą, kaip priklausomybė buvo užvaldžiusi ir apkartinusi visas gyvenimo sritis. Pasakojo ramiai, nuosekliai ir vaizdingai.

Gyvenimo su priklausomybės istorija santrauka

Heraldo pasakojimas prasideda nuo priklausomybės „priešistorės“ atskleidimo – „Gimiau alkoholikų šeimoje“. Pirmosios „pamokos“ apie priklausomybę gautos iš tėvo – skausminga tėčio gyvenimo kelio santrauka pasibaigusi benamyste ir mirtimi bei prieštaringas jo kaip dorą, valingo žmogaus, tačiau kartu pikto ir agresyvaus „girtuoklio“ portretas ilgam įstringa į vaiko sąmonę su nuostata, kad: „Geriau mirsiu, negu būsiu kaip tėvas“. Tai, kad Heraldas istorijos pradžioje pasakoja apie savo jautimąsi saugiu vaikystėje „šitame pasaulyje“ po truputėlį atskleidžia kiek kitokį vaizdą – saugumas bandomas „išsikovoti“ savo gabumais ir pastangomis visur būnant geriausiu – tiek šaškininku, tiek šuolininku, tiek studentu aukštojoje mokykloje, tiek darbuotoju darbe. Galiausiai skaudūs praeities prisiminimai apie liūdnus vaikystės vaizdus atskleidžiami istorijos viduryje. Kaltė, gėda ir skausmas dėl geriančio tėvo po truputį užaugino didžiules pastangas prisitaikyti prie šio pasaulio viską darant teisingai bei laiku – ir kartu geriant. Heraldas pradėjo vartoti alkoholį „po pirmojo susitikimo su juo“ – nes tai buvusi nuostabi patirtis.

Taip sekė kelios santuokos, gimę du vaikai, sėkmingas darbas, geros gyvenimo sąlygos ir kartu „švarūs biuleteniai“, kuriuose nefigūruodavo priklausomybė nuo alkoholio po stiprių „užgėrimų“. Sakydamas sau, kad „dabar aš dar pagersiu...“ Heraldas suprato rizikuojantis netekti savo „patogaus gyvenimo“. Bet tai nesustabdė – saviapgaulės mechanizmai išsilavinusiam ir skvarbaus loginio mąstymo žmogui padėjo apgaudinėti net tik save, bet ir kitus – gydytojus, šeimą, bendradarbius. Visa tai atvedė iki socialinės degradacijos – nutrūkusios santuokos, benamystės ir gyvenimo viename miške, bandant pabėgti nuo kitų bei savęs. Bandytas mest gert iš keršto žmonai – nepavyko, o susirasti „naujus namus“ – taip pat, nes pyktis ant „viso pasaulio moterų“ išsiverždavo tiesiai šviesiai – „Aš joms pasakydavau, ką apie jas galvoju“. Naujas santuokinis „prieglobstis“ virto antru „neišnaudotu startu“.

Bandymai blaivėti buvo keli – po žinios apie galimą mamos mirtį ir po savo vaikų kančių suvokimo. Pirmasis bandymas buvo trumpalaikis, antrasis – prasidėjęs po daugelio „nurašyto

žmogaus“ nesėkmių ir bandymų žudytis (tiek demonstratyvių, tiek tikro, kuomet nuo bandymo apsinuodyti vaistais, išgelbėjo po truputį tais pačiais vaistais nuodijamo organizmo atsparumas) ir po gėrimo tam, kad „prarast sąmonę“ ir nematyti gyvenimo, kuris tapo „vienu dideliu skauduliu“ – tapo sėkmingu keliu į blaivėjimą.

Nesėkmingi bandymai, prasidėję nuo įvairiausių išorinių gydymo šaltinių, tokių kaip vaistai, kiti gydymo metodai ir bandymo aptarti savo problemą su artimais žmonėmis, atvedė iki savipagalbos grupių, kuriose prasidėjo ilgalaikis išgijimo procesas. Heraldas paneigė visus stereotipus, kad priklausomi nuo alkoholio žmonės yra visuomenės atstumiami – jis sutiko vien tik palaikymą ir paramą, jį priėmė visur – tiek į šeimą, tiek į darbą. Ir ne tik priėmė – bet ir pasitikėjo juo bene labiau nei kitais tokios priklausomybės istorijos neturinčiais asmenimis – „svarbu buvo tai, koks aš buvau žmogus“ ir „faktas, kad aš alkoholikas, man niekur netrukde“.

Pagaliau, kai alkoholis buvo pakeistas kokybiškais tarpusavio ryšiais ir pilnaverčiu bendravimu ne tik su tokios pat patirties žmonėmis, bet ir šeima, vaikais – Heraldas po truputį įsitraukė į sielogydą ir pradėjo padėti kitiems. Anoniminių grupių aplinka tapo bene svarbiausia jo gyvenimo dalis – pradėjęs nuo neapmokamos visuomeninės veiklos, pasiekęs vertybių perkainavimo metą, suvokęs, jog „...tu turi pasakoti žmonėms apie savo gyvenimą...“, jis įsidarbino ir dirba socialiniu darbuotoju su priklausomais asmenimis jau daugybę metų, bet to jo dabartiniai draugai ir laisvalaikio partneriai – tai profesiniai bendražygiai.

Graži gyvenimiškų vertybių pasikeitimo metafora buvo pavartota paties respondento – materialinės vertybės ir džiaugimasis savo, būnant inžinierium, nuveiktais darbais – kelių tiesimu – tapo niekis, prieš tai, kad jis dabar padeda „tiesti žmonių gyvenimo kelius“, kurių svarba ir mastas yra neišmatuojama ir reikšminga visai visuomenei. Nors emociškai sunkūs grįžimai į praeitį ir „darbas savo organizmu“ yra sunkus dvasiškai ir nepelningas materialiai, tačiau tai yra ir didžiausia laimė ir pilnatvė: „principinis pozityvizmas – dvasinio pasaulio atradime“. Psichikos liga tapo instrumentu ir stiprybės šaltiniu, davusi dovaną – būti žmogumi ir eiti savo gyvenimo keliu, nors „grįžti į save reikėjo laiko“, tas grįžimas duoda nuostabius vaisius – dabar ji gali padėti daugybei žmonių, tarp jų ir Heraldso vaikams – sūnui, kuris taip pat gydosisi nuo priklausomybės, dukrai, kad ji netaptų priklausoma. Taip respondentas po truputį gražina ne tik „skriaudas savo vaikams“, bet ir sau – gebėdamas patirtį laimę „čia ir dabar“, su natūraliais jausmais ir be papildomų cheminių stimuliatorių. Taip Heraldso gyvenimas, kaip jis sako, kadais „virtęs spektakliu“ tapo pilnaverčiu ir turiningu, atnešė „stebuklą“ mamai, vaikams ir pačiam sau.

3.1.3. Jonas

Susitikimas

57 metų, nevartoja apie 20 metų.

Susitarėm susitikti respondento darbo kabinete. Kabinetas erdvus, su jaukia „netvarka“. Kai kalbėjomės apie konfidencialumą, patikinau, kad šis interviu yra skirtas moksliniams tikslams, ir vardas bei kiti asmeniniai duomenys nėra svarbūs, svarbi – patirtis. Respondentas visą laiką šiltai, maloniai bendravo. Kalbėjo labai ramiu balso tembru, tyliai. Ypač įspūdį paliko spalvinga patirtis, turininga, vaizdinga kalba, gili psichologinė patirties savirefleksija, nuoširdumas. Interviu eigoje Jonui paskambino, kaip jis pats pasakė, „žmogus, kuris užvakar mirė“, pasirodo tai buvo to asmens žmona, skambinusi iš savo vyro mobiliojo telefono, jis su ja pasišnekėjo, paguodė. Tai buvo vienas iš pažįstamų priklausomybės liga sergančių žmonių. Su respondentu šnekėjome apie tokias netektis: sakė, jog dažnai tenka susidurti – anot jo, didžioji dalis priklausomybės ligomis sergančių miršta nuo šios ligos sukeltų padarinių, ir kad su tuo tenka susitaikyti.

Gyvenimo su priklausomybės istorija santrauka

Jono gyvenimo su priklausomybe nuo alkoholio istorija prasidėjo pasakojimu apie vaikystę „alkoholinėje“ šeimoje ir pažadu nebūti tokiu, kaip geriantis tėvas. Tačiau „drovumas“, „užsidarymas“, įvairių baimių, „nepilnavertiškumo“ ir „nepasitikėjimo“ savimi jausmai skatino ieškoti „stiprybės šaltinių“. Ankstyva pažintis su alkoholiu, sąlygojama įvairių šeimyninių ir vidinių aplinkybių, virto, kaip pats respondentas išsireiškė, „meile alkoholio efektui“ ir pasitikėjimu jo duodama „nauda“ – gebėjimu bendrauti, drąsa, pasitikėjimu savimi, pilnaverčiu gyvenimu. Alkoholis tapo menamai daug „duodančiu“ gyvenimo bendražygiu. Tačiau viskas, ką jis ištikrųjų davė – tai sėkmingą materialinę gerovę ir barą savo priklausomybei „maitinti“, griūnančius santykius bei dar didesnę vienatvę.

„Iliuzinė laimės per malonumus samprata“ atvedė link transformavimosi į „piktą girtuoklį“, panašų į praeities tėvo paveikslą, kuris iš lėto žudė save. Respondentas akcentavo priklausomybėje glūdintį mazochizmą, savęs kankinimą ir „darymą priešais“ visą pasaulį – nuo kitų iki savęs. Progresuojančios priklausomybės pasėkoje – sugadinta reputacija, pamintas savasis orumas, rizika savo gyvybe ir laisve, sugadinta psichinė ir fizinė sveikata. Alkoholis buvo priemonė ir savajai kaltei eksternalizuoti: „...jausdamas kaltas aš išgėriau – jau ne toks kaltas ir dar išgėriau – visai nekaltas, ir dar išgėriau – ir dar geriau – ne vien aš nekaltas – jie kalti! Tai aplaistyti tą išradimą, kad visai nekaltas ir iš-išaiškines, kas yra kaltas, aš vėl perdozuodavau ir vėl nusižengdavau ir vėl jaučiau kaltas ir tas procesas, mano atveju, kartojosi gal porą dešimtmečių...“.

Taip tęsėsi karas su „super priklausoma“ savęs dalimi, karas kuriame vienintelis nukentėjęs buvo pats Jonas: jis liko vienišas – „paskutinis draugas šuo ir tas pasitraukė“. Iki „drambliškų dydžių užaugęs egoizmas“ dar labiau didino vienatvės skausmą: „pagėręs tai geresnis už visus kitus,

biški atsipeikėjęs blogesnis už visus, vienaip ar kitaip atsiskyres nuo žmonijos“. Tokio intensyvaus priklausomybės kelio eigoje „neapykanta sau“ pasiekė kulminacinį tašką. Po vieno iš „daugiadienio nutrūkimų“, nuvarginęs karas su savimi, vienatvė ir „juodos atminties skylės“, kėlusios vis didesnę nerimą, netgi „turint neigiamą nuostatą į savižudžius“ kėlė ir vis didesnę susinaikinimo norą. Tačiau pasiektas priklausomybės „dugnas“ buvo ir puikus atspirties taškas naujam suvokimui. Respondentas teigė, kad bandymo nutraukti sau gyvybę metu jam paskambino vienintelis buvęs priklausomas ir gyvenantis blaivą gyvenimą jo pažįstamas žmogus. Taigi, pasiekus priklausomybės „dugną“, pagaliau atsirado puiki progą gauti ir priimti pagalbą, kurios taip reikėjo vienišam, pykstančiam ant viso pasaulio ir ant savęs žmogui.

Draugo pasiūlymas aplankyti „priešininkų stovyklą“ – juk anoniminės savipagalbos grupės didino blaivių žmonių skaičių taip mažindamos Jono įsigyto verslo – baro pelną, buvo priimtas: nors ir smarkiai priešindamasis, respondentas sudarė ilgalaikę žodinę „sutartį“ – kad jis lankysis naujoje gydymo terapijoje bent keletą mėnesių. Nuo tų pirmųjų kartų „pasaulio durnių kompanija“ su savo panašiomis, bet sėkmingai pasibaigusiomis patirtimis, įžiebė viltį. Taip prasidėjo naujas gyvenimo etapas – ilgi blaivybės metai. Prasidėjo nuo praeities žaizdų gydymo ir vidinės tuštumos užpildymo kompleksinio dvasinio gydymo pagalba – ne tik grupine savipagalbos įtaka, bet ir psichoanalize bei ir kelione aplink pasaulį ieškant savęs.

Tokia, pasak respondento, buvo sielvarto ir priklausomybės dovana – sąmoningėjimas bei naujas puikus ir kokybiškas gyvenimas. Jonas savo gyvenimo kelią ir brandą puikiai apibendrino papasakodamas istoriją, kai susitikęs su savo bendraamžiais, su kuriais kartu baigė mokyklą, suprato, kad jiems visiems amžiumi brandiems žmonėms rūpėjo visai kiti dalykai nei jam pačiam: „čia vyrai keturiasdešimt aštuonių metų amžiaus ir kas tuo metu buvo aktualiausia jų gyvenime – kiek šikininkų jie turi ant savo laivo!“. Priklausomybė padėjo atrasti tikrąsias gyvenimo vertybes, suprasti tai, kad gyvenimo prasmė yra ne daiktuose – priklausomybė, kuri skaudžiai tęsėsi tiek metų reflektuojant rezultata – nesuteikė jokių minusų.

Jonas neneigia „senų įrašų“ ir „velniuko, kurio akcijos nors ir susilpnėjusios, bet jis vis dar egzistuoja“, galios: kažkada blaivybės pradžioje jis ėjo savanoriauti dirbant su priklausomais asmenimis idant, turint pakankamai nemažai pinigų ir daug pavojingų vietų, galima būtų išvengti atkryčio. Ir dabar dalis Jono sveikimo proceso yra pagalba kitiems: „...lietus lyja, saulė šviečia; am – man ten patinka, aš ten visus gerai pažįstu, aš neinu, kad noriu gert – aš einu, kad tas noras negrižtų...“. Tačiau „velniukas“ yra mažiau įtakingas jau vien todėl, kad gaila prarasti taip ilgai kurtą ir dabar turimą gražų gyvenimą – kurį valdo pats respondentas, o ne jo priklausomybė. Atvirumas ir pripažinimas sau, kad ir po daugelio metų yra tikimybė atkristi, taip pat yra vienas iš blaivaus ir racionalaus požiūrio į savo ligą, sudedamųjų dalių, juolab nelaikant savęs „ligoniu“ jokiais priklausomybės aspektais, išskyrus vienintelį fizinį – negalėjimą saugiai vartoti alkoholi.

3.1.4. Eimantas

Susitikimas

Eimantas. 48 metų, apie 8 metus nevartoja alkoholio.

Pokalbis vyko įstaigoje, kurioje respondentas dirba, greičiausiai, jo darbo kabinete. Matyti, kad dirbama ne su dokumentais, o su gyvais žmonėmis, nes Eimanto stalas buvo beveik tuščias – tik kalendorius ir dar keli daiktai. Kai tariamės dėl susitikimo telefonu pasirodė šiek tiek uždaras, susitikus – pirmas išpūdis taip pat. Tačiau interviu eigoje – galėjau stebėti, kaip po truputį žmogus atsiskleidžia: prieš tai atrodęs uždaras, tapo vienu iš atviriausių respondentų. Pasakojimas buvo nuoširdus, šiltas ir labai gilus jausmų reflektavimo ir gyvenimiškos išminties prasme. Eimantas pasakojo savo istoriją daugiau ne kaip nuoseklią įvykių eigą, bet reflektuodamas tuometinį „aš“, savo būsenas, jausmus ir lygindamas su dabartiniu pasikeitusiu savęs suvokimu.

Gyvenimo su priklausomybės istorija santrauka

Vėlyvoji vaikystė – mažas, „disfunkcinėje“ šeimoje augantis, ir nuo tokios aplinkos vienatvės kiaute pasislėpęs, berniukas per senelės laidotuves alkoholio pagalba išbando „naują sąmonės stovį“. Naujas jausmas nors ir gąsdina, bet žavi tarsi „kosmosas“. Taip palaipsniui prasideda nuolatiniai sąmonės atpalaidavimai nuo įtampos. Liūdna ir vieniša vaikystė, įtemptas studijų adaptacinis periodas sąlygoja vis didesnį įjunkimą į alkoholio vartojimą. Ir ne tik alkoholio – tuomet, kai šios medžiagos negalima buvo pavartoti dėl tam tikrų priežasčių, puikiai tiko raminajamieji vaistai ir visa kita, kas keitė sąmonės stovį.

Taip progresavo ne tik priklausomybė, bet kartu ir neautentiškas, gaivališkas, nevaldomas gyvenimas, kupinas „autoriteto baimės“, aktorystės meno, bandant įtikti kitiems ir sau, pasak Eimanto, jis buvo – „pageidavimų koncerto vykdytojas“. „Tapatumo su savo asmenybe nebuvimą“ nuolatos palaikė neautentiško gyvenimo variklis – alkoholis. Nuolatinis reiklumas sau ir kitiems, besireiškiantis ir per darboholizmą, kaip vieną iš „savidresūros“ priemonių, dažniausiai baigdavosi užgėrimais. Alkoholis buvo kuras ir darbui, jis tarsi koks benzinas: kai būdavo labai bloga, „bandomas supilti“, tam, kad galima būtų gyventi ir veikti toliau. Taip po truputėlį išryškėja vienišo berniuko istorija, virtusi „taisomo automato“ istorija – automatizmas, „trumparegiškumas“, „aviniškas užsispyrimas“ ir „savikorupcija“ leido nematyti taip skaudinančio gyvenimo ir visiškai palaužto savęs paties.

Alkoholis vienatvės kupiname Eimanto gyvenime tapo „geriausiu draugu“, kuris sukeldavo bemiegių naktų fizines kančias, „širdies plyšimo“ kulminacijas: „...turėjau pastoviai vartot alkoholi, įpilt, nes arba širdis stodavo arba, nu ten – nesuprasdavau, kas vykdavo, ar tai jinai suplyš, ar tai – susitrauks?..“. Alkoholis bandomas „supilti“, tam kad išgyventi: „bet tokia būseną – kad lyg tai miršti, ir numirt negali, ir ir ir geriau nepasidaro...“. Tuomet sekdamas „servizas“, kuriame „mane pataisydavo“. Silpo rega, atmintis – uždaras savinaikos ratas tęsėsi. Tačiau begalinis fizinis

skausmas neužgožė dvasinio – „sąmonė nubusdavo“, kai būdavo labai blogai ir krauju srūvantis vienatvės skausmas tik aštrėjo. Taip drauge su vidiniu „savęs moralizavimu“ ir, pasak respondento, „vidine puikybe“, kuri neleido tapatintis su „degradavusiais“ „alkoholikais“, prasidėjo – „...dugno pasiekimas, tai aš, ją įvardinu, mano atveju, ne kaip dugną, bet kaip kažkokią bedugnę, nes nieko neprisimenu, tada jau viskas buvo juoda...“.

Visą tą laiką „juodas“ savo ligos neigimas, atsiradęs „viešos opinijos įtakoje“, ne tik kad neleido savęs vadinti „alkoholiku“, bet ir prašyti pagalbos, kurios taip reikėjo neramiai, nelaimingai sielai. Kol galų gale, „juodosios bedugnės“ pasėkoje, Eimantas suprato, kad jam reikia žmogaus... Ir nerado... Taip įvyko lūžis – „prasilaūžimas pro ego kiautą“ – pagalbos paieška. Suradus pagalbą, jis atsiduria dar vienam „servise“ tik šį kartą ypatingame: „...Ir ir tada, na sužinojau, kad reik važiuot į ligoninę, o toj ligoninėj / patekau, kaip nekeista, į tokį / – gimdymo skyrių!...“. Gyvenimo lūžio kontekstas tapo gimdymo skyriaus aplinka – savotiškai tarsi pranašaujamas laukiantis naujas gyvenimas. Ir tas gyvenimas po truputį prasidėjo. Vėl gi su didžiule baime pripažinti, kad „esu alkoholikas“, su „puikybės kryžiumi“ paliktu ligoninės palatoje, bėgant nuo tikrojo ir skaudaus savęs pažinimo.

Priartėjus apsisprendimo ribai, užteko nepažįstamo pakeleivio stebuklingo klausimo: „Tu žinai ką tu darai?!“, kad Eimantas suprastų vykdamas lėtinę savižudybę. Taip, pagaliau, „niekingas paršelis įvertino gyvybės dovaną“. Šis apsisprendimas panaikino „visą psichosomatiką“, tačiau liko dar vienas sunkus uždavinys – atrasti save: „...ir aš pradėjau tokiu žvilgsniu peržiūrėt savo gyvenimą ir aš savęs neradau, faktiškai aš pasimečiau... Ir po to atradau save giliai giliai toli toli vaikystėje, vat – tokiam kampe, mažą vaiką drebantį iš baimės tenai, pasislėpusį, va, susigūžusį...“. Eimantas suprato, kad jo „nebuvo tame gyvenime“, buvo tik „zombis“. Tokia skaudi pažintis privertė grįžti ir paguosti savo išsigandusį, vienišąjį „aš“. Ir tai leido jam „nultipti nuo pjedestalo“ bei „leisti sau kvėpuoti“. Nukritus praeities svoriui, jis galėjo pradėti naują gyvenimo etapą būnant savimi – taip „ligos dėka“ įvyko „grįžimas į save“. „Savikorupcija“, „nesąžiningumas“, „blaškymasis“ ir psichinė ne-sveikata peraugo į naujos kokybės gyvenimo tarpsnį, kuriame respondentas jau leido sau būti savimi, išmoko save mylėti, jausti „palaimą iš tiesiog buvimo“. Nebereikėjo nesąmoningo blaškymosi išorėje – nes buvo ramybė viduje...

„Alkoholiu išvalius savo kietąjį diską“ ir blaivėjęs Eimantui teko peržiūrėti senąją vertybinę sistemą – savo „vertybinį ir profesinį garderobą“ – šio proceso pasėkoje buvo atrastas naujas gyvenimo kelias, supratęs, kad jis netelpa „į tą sistemą“, kurioje vykdė savo profesinę veiklą. Naujas gyvenimo kelias smarkiai siejosi su mokymusi iš savo patirties, iš „enciklopedijos virtus žmogumi“, respondentas sakosi „pradėjęs girdėti savo ausimis“. Būtent naujas mokymosi iš patirties svertas atvedė į naują profesinę sritį – pagalbą priklausomiems žmonėms. Pagalba neperšant savo laimės recepto ir „neforsuojant“ kitų žmonių gyvenimų ir apsisprendimų – kas

padėjo ir pačiam – laisvė rinktis ir kartu tapti atsakingu už savo gyvenimą bei būti sąžiningu su savimi.

„Susvetimėjimo“ ir „biznio net ir dvasiniuose dalykuose“ atsisakymas ir mėgstamas, leidžiantis save per patirtį realizuoti, darbas bei „naujas gyvenimas į skolą“, „su nauja suvokimo orbita“ ne tik padėjo auginti naujos kokybės žmogišką ryšį – „šiltą“, kuomet „rizikingu atsivėrimu“ kitam laimimas pasitikėjimas pačiu savimi, bet ir atsikratyti „kaltės ir vienišumo“, ramiai susitaikyti su savimi ir būti laimingu bei išmintingu savo gyvenimo kūrėju – sklaidant šio respondento konceptus, neįmanoma nepridurti – brandžiai, išmintingai ir kukliai....

3.2. Vidinės stigmos patirtys priklausomybės nuo alkoholio kontekste

3.2.1. Priešistorė: disfunkcinės šeimos, vienvėjos skausmas ir „jėgos šaltinio“ paieškos

Visų respondentų pasakojimų pradžiose blankiau ar ryškiau, tačiau yra apčiuopiama priklausomybės nuo alkoholio priešistorė, kurią respondentai tam tikru priežastingumo ryšiu tarsi susieja su savo priklausomybe. Pastebimos visiems respondentams bendros jų pasakojimus apie priklausomybės pradžios kontekstą siejančios gijos.

Visų pirma – disfunkcinė artimoji aplinka. Funkcijos, kurias turėjo atlikti respondentų šeimos – apsaugoti, sukurti stiprų, palaikantį artimą ryšį, rodyti savo pavyzdžiu gyvenimo sunkumų įveikimo strategijas – nebuvo realizuotos tiek, kad pakankamai patenkintų respondentų vaikystės saugumo, stipraus teigiamo ryšio su suaugusiais asmenimis poreikius. Interviu atskleistose istorijose matyti slegiantys vaikystės prisiminimų vaizdai: priklausomybę nuo alkoholio turintys seneliai, tėvai ir jų prieštaringi portretai, kai tėvišką meilę ir rūpestį keisdavo girtas tėvas, smurtas ir bejėgiškumas taip pat tėvai, kurie anksti palikdavo šeimas, dėl mirtinų priklausomybės nuo alkoholio sukeltų pasekmių. Kitas tokio nefunkcionalaus šeimos konteksto pobūdis – pačios respondentės sukurta šeima, kurioje vyro priklausomybė sąlygojo nesaugią stresinę aplinką, taip pat respondentas, kurio tėvai nebuvo „alkoholikai“, tačiau nesušildė vaiko artumu ir meile, nepadėjo atrasti pasitikėjimo savimi ir aplinka šaltinių.

Tokio gyvenimiško konteksto poveikio pasėkoje atsiranda jauno žmogaus jausminis, emocinis atsakas į supančią aplinką – vienvėję, kuri stiprėdama, „mutuojanti“ į naujas formas, lydėjo iki pat blaivybės pradžios, kai teko sugrįžti ir paguosti savo išsigandusį vienišą mažąjį praeities „aš“. Užsidarymo nuo aplinkos variacijos išreiškiamos nuo tiesioginio vienvėjos konstatavimo ar „buitinio“, namuose slepiamo „alkoholizmo“ apibrėžimo iki subtilių užuominų, kai saugumo poreikio tenkinamą galima išvelgti respondento vaikystės pastangose kuo stipriau įsitvirtinti „kompensacinėse“ aplinkose – mokykloje, internate.

Disfunkcinė aplinka ir užsidarymas nuo jos vienvėjęje įtraukia ir trečią, visus interviu lydinčią prasminę giją – „jėgos šaltinio“ paieškas. Gyvybiškai svarbaus stiprybės šaltinio paieškas sąlygojo tokio resurso trūkumas iš fiziškai, bet de ja ne emociškai, arti esančių žmonių. Ir patį šaltinį ne taip sunku rasti – jį „pasufleruoja“ jau minėta pati disfunkcionali aplinka... Ne veltui pirmi „susitikimai“ su alkoholiu sužmoginami tokių kalbos dalių pagalba, kurios tiktų apibūdinti ryšiui tarp žmonių: užsimezga „meilė“ alkoholiui ir jo efektui, atsiranda „pasitikėjimas“ alkoholio sukeliama būsenai, „stebuklu“ – kuris padeda sąmonę atpalaiduoti nuo įtampos, gelbsti „atsiveriant“ ir kontaktuojant su žmonėmis – ko vaikas nebuvo įgalintas išmokti. Galų gale, alkoholis priklausomybės istorijos pradžioje tampa ne tik „draugu“, bet ir patikimu skausmo gydytoju.

Kitas rūpimas aspektas visame šitame jauno žmogaus savigydos mechanizme, yra vidinė stigma – kurios „šaknis“, analizuojant respondentų interviu, nesunku aptikti „vidinėje šeimos stigmoje“. Kitaip tariant, tokios šeimos, kurios nariai jaučia tam tikrus trūkumus, silpnybes, kurios griaua visą šeimos struktūros kokybę ir gerovę. Vidinę stigmą turinčios šeimos nariai ne tik jaučia kaltę ir įtampą, kaip minėjo ir vienas respondentas, bet ir gėdą dėl to, kad jo šeima yra kitokia, pavyzdžiui, – „alkoholinė“ arba šeima, kurios vienas iš narių – vaikas, atskleisdamas savo gabumus, sulaukdavo nustebusių žmonių reakcijos – kaip iš „tokios“ šeimos, „toks“ vaikas? Kyla didelis pavojus, kad disfunkcinėje šeimoje augęs vaikas šeimos vidinę stigmą išgyvens labai jautriai ir baiminsis, kad kiti identifikuos ir neigiamai vertins stigmatizuojantį disfunkcionalumą ir toki neigiamą požiūrį tam tikru pavidalu priskirs ir sau – juk jis šeimos dalis. Taip šeimos vidinė stigma gali tapti asmens vidine stigma – tam tikro pavidalo psichologiniu barjeru trukdančiu sveikam vystymuisi ir socialiniam funkcionavimui.

3.2.2. Priklausomybė progresuoja: vidinė ir socialinė dezintegracija

Pirmojoje kategorijoje apibūdinta priklausomybės nuo alkoholio priešistorė tampa gana geru tramplynu priklausomybės progresavimui: vidinius neigiamus psichologinius išgyvenimus bei žemą savivertę „užmaskuojantis“ menamas stiprybės resursas – alkoholis – pasirodo toli gražu nesąs ilgalaikis patikimas „draugas“: jo efektas baigiasi sulig išblaivėjimu ir vartojimas tik dar labiau gilina buvusias vidines problemas.

Visų pirma, visi respondentai priklausomybės pradžioje bandydami prisitaikyti geriant prie šio pasaulio puikiai geba funkcionuoti darbe – tarsi tokiu būdu bandydami apgauti save, jog viskas yra gerai: tiriamieji minėjo savo didelį atsakingumą, reiklumą sau ir netgi „savidresūrą“ bei darboholizmą, taip pat tokių stiprių pastangų prisitaikyti rezultata – nemenką materialinę sėkmę kaip įrodymą apie savo tvirtą valią, ryžtą ir stiprybę. Tačiau tokiu išoriniu „sėkmingo funkcionavimo rūbu“ buvo uždengtas niekur taip paprastai nedingęs vidinis bejėgiškumas ir psichologiniai barjerai, trukdantys visaverčiam socialiniam gyvenimui.

Sėkmingo funkcionavimo „materialiojo“ arba „išorinio“ pasaulio fone respondentai, reflektuodami savo patirtį, pastebėjo puikiai išdirbę idealų „saviapgaulės“ mechanizmą – spektaklį, kuriuo bandė įtikėti patys ir įtikinti aplinkinius. Tačiau toks „savikorumpuotas“ ir „neautentiškas“, vieno iš jų teigimu, gyvenimas po dailiu visuomeniškai teisingų ir laiku atliktų poelgių, tokių kaip studijos, santuoka, karjera, apvalkalu slėpė ir dar labiau aštrino vidinę įtampą. Juk nuolatinis „pageidavimo koncertas“ reikalauja psichinių jėgų, o išnaudotų psichinių jėgų trūkumą vėl ir vėl bandoma kompensuoti alkoholio sukeliama sąmonės atpalaidavimu nuo įtampos. Taip ne tik slopinama nuolatinė savigrauža ir kaltė po alkoholiu ar kitais jo pakaitalais – raminamaisiais

vaistais, narkotikais, bet ir savęs kaltinimo ir savigraužos jausmai alkoholio pagalba puikiai eksternalizuojami į išorę – ir tuomet kiti tampa blogi ir kalti.

Taigi, pasirinkus alkoholį kaip savigydos priemonę po truputį vystosi ne tik didėjanti vidinė įtampa, bet ir stiprėja priklausomybė nuo alkoholio, o tai reiškia, kad stiprėja bejėgiškumas prieš šią savigydos priemonę. Būtent bejėgiškumas, „parsineštas“ iš ankstyvos vaikystės, kurį norėta pašalinti, „suveši“ nauja vis akivaizdesne forma – bejėgiškumu prieš alkoholį. Lygiai taip pat suveši ir taip smarkiai nemalonūs disfunkcinis ir vidujai šeimos ir paties priklausomo asmens stigmatizuotas požymis: tai puikiai nusako tokie respondentų išgyvenimai, kai jie, pažadėję sau niekada nebūti tokiais, kaip jų girtaujantys tėvai, vieną dieną susiduria su jų atvaizdais veidrodyje – tapo tokiais, kokiais labai bijojo ir nenorėjo būti.

Toks karas su savimi ir aplinka bei progresuojanti priklausomybė alkoholiui vienareikšmiškai nuveda tik į dar didesnę socialinę izoliaciją – vienatvės gija, kuri prasidėjo dar vaikystėje toliau sėkmingai „maitinama“ ir auginama tol, kol netenkama šeimos, darbo, artimų žmonių. Tokiu būdu iš šeimos perimta vidinė stigma progresuoja ir drauge su priklausomybės nuo alkoholio instrumentu sunaikinama dar didesnė dalis asmeninės savivertės. Galima išvysti beveik akivaizdų vaikystės situacijos atsikartojimą – tik žymiai intensyviau: disfunkcinės šeimos stigma ir vienatvė virsta asmenine stigma ir dar didesnę skausmą keliančiu vienišumu bei socialine dezintegracija daugelyje gyvenimo sričių.

3.2.3. Paskutinė savinaikos stadija – dvasinės pagalbos šauksmas

Daugelis šio kokybinio tyrimo kategorijų abstrahuoja tam tikrus respondentų priklausomybės eigos etapus, o ši yra nukreipta į priklausomybės „išsibėgėjimo“ kontekstą. Progresuojanti priklausomybė drauge su progresuojančia vidine ir socialine dezintegracija virsta tikru savęs naikinimo įrankiu. Imant interviu iš vieno respondento teko susidurti su akivaizdžia mirties akistata – jam paskambino pažįstamo ką tik mirusio priklausomo nuo alkoholio asmens artimas žmogus; ir tokios mirtys priklausomybė ligų gydymo įstaigoje nėra retas dalykas, su kuriuo ten dirbantiems tenka susitaikyti. Respondentai savo priklausomybę nuo alkoholio taip ir vadino „pasąmoninga“, „lėtine“ savižudybe.

Visų pirma, savinaika pasireiškė per fizinį savęs kankinimą – abstinencijos sindromas ir apsinuodijimai alkoholiu sukeldavo dideles fizines kančias iki pirmo apsilankymo priklausomybės ligų detoksikacijos skyriuje, kur organizmas būdavo išvalomas, ir, pasak vieno respondento, vėl prasidėdavo naujas „pataisyto automato“ savęs žlugdymas, naujas uždaras savinaikos ratas. Tai patyrė visi respondentai – gėrimus iki sąmonės netekimo ir fizinio skausmo, nuolatinius „išvalymus“. Fizinis mazochizmas reiškėsi ir ypatingai rizikingu elgesiu – įvairios avarijos ir įvykiai, kurie priversdavo iš arti susidurti su galima mirtimi, sąmoningi bandymai žudyti. Aplinkui

mirštantys priklausomybe sergantys gyvenimo pakeleiviai – ir visa tai „nepabudino“ sąmonės, nes galbūt nebuvo taip svarbu, kaip numalšinti sielvartą ir širdgėlą.

Todėl galima teigti, kad nuo vaikystės užsisklendusiems ir savęs nemylintiems žmonėms fizinio skausmo atskleidimas aplinkai, kai jau būdavo visai blogai, tebuvo paviršius, kuris slėpė dvasines kančias – vienatvės ir neapykantos sau skausmą. Fizinėmis kančiomis slepiamas sielos žaizdas puikiai atskleidžia ir respondentų minėti demonstratyvūs bandymai žudyti – kai norėta sulaukti pagalbos, atkreipti dėmesį į save ir tai, kad būtent po labai stiprių kančių neretai detoksikacijos gydančioje aplinkoje prasidėdavo naujas gyvenimo etapas. Būtent ten kur išvalydavo kūną, buvo puiki terpė pradėti gydyti ir sielos randus. Dar viena fizinių kančių funkcija – ne tik nuo aplinkos paslėpti savo dvasines kančias, bet ir nuo savęs paties – pamiršti jas ir ištrinti iš sąmonės, „nematyti gyvenimo, kuris buvo tapęs vienu dideliu skauduliu“. Visgi tokiu būdu bandomi užgožti sielos skauduliai dar labiau aštrėjo – nes didėjo kaltės jausmas dėl savinaikinančio elgesio – ypač prieš tuos, kuriais reikėjo rūpintis – vaikus, kitus artimus žmones.

Būtent šitame priklausomybės etape galima susidurti su naikinančiomis stigmos pasekmėmis – galbūt iš disfunkcinės šeimos perimtas vidinės stigmos – savęs, kaip negero, nemylimo, neverto sklandaus gyvenimo ir kitų žmonių intymaus ryšio, žmogaus baudimas ir naikinimas iki kulminacinės mirties ribos.

3.2.4. Rizikingas bet gydantis atsivėrimas: šilto žmogiško ryšio augimas

Prieš tai buvusios kategorijos aprašymo pabaigoje trumpai buvo paminėti vaikai. Ir tai nėra atsitiktinumas, nes vaikų reikšmė šituose priklausomybių istorijose labai įdomiai susieja priklausomybės ir blaivējimo periodu. Vieno respondento pasakojime visą istoriją periodiškai buvo minimas gimęs vaikas kaip atskaitos taškas, kuris visgi nesustabdydavo priklausomybės. Tačiau laikui bėgant ir priėjus tam tikrą kritinę ribą dviems respondentams vaikai tapo tas motyvacinis šaltinis, kuris tarsi atvėrė „sąmonę“ ir privertė susimąstyti, jog laikas keisti savo gyvenime taikomus adaptacinius mechanizmus.

Būtent vaikai, kaip respondentų liūdnos ir neramios vaikystės prisiminimas, galėjo tarsi „pažadinti“ suvokimą, kad jie tą patį daro su šeimos ir savo gyvenimu, ką darė jų tėvai, ir jų vaikai jaučiasi lygiai taip pat, kaip kadais jautėsi jie – nelaimingi, apleisti ir vieniši. Būtent vaikas tarsi tampa simboliu, prašančiu tiesiog sugrįžti ir paguosti savąjį vienišą, nuskriaustą praeities vaiką, savąjį praeities „aš“. Tokios alegorijos pagalba vienas iš respondentų ir prieiną lūžio tašką savo priklausomybės istorijoje – jis detoksikuojamas po dar vieno lėtinio savižudiško išpuolio prieš save ir atgauna sąmonę gimdymo skyriuje – tarsi naujai gimsta, o paskui pradeda ieškoti savęs ir jau be alkoholio – sąmoningai ir atranda vaikystėje: kampe mažą, išsigandusį, vienišą berniuką. Tokiu

būdu pati vaikystė per vaikų ir naujojo gimimo simbolius tampa tarsi grįžimo į save ir naujos brandos kelrodis.

Kitas svarbus prasminis „siūlas“ siejantis visų tiriamųjų istorijas – tai atskleidimas to momento, kai kreipiamasi pagalbos – jau nebe fizinės, bet psichologinės. Nedrąšiai, su nepasitikėjimu ir baime visi respondentai kviečia žmones, kurie tuo metu stebuklingai atsiranda jų gyvenime, – naujos kokybės ryšiui. Jie atsiveria ir prašo pagalbos, kas – kam: psichiatrui, draugui. O pradėjus atsiverti ir sulaukus palaikymo, o ne vidinės stigmos patvirtinimo – kad „aš esu siaubingas žmogus“, atsiveria naujas kelias į tikrą išgijimą – atvirumo kelias. Tai buvo pavadinta ir prasilažimu pro „ego“ kiautą ir išryškėjo simboliniuose vaizdiniuose – atvirų namų, į kuriuos atėjo nauji geranoriški ir pagalbą siūlantys žmonės. Visus respondentus šis atvirumo kelias pagaliau atvedė į Anoniminių Alkoholikų savipagalbos grupes, kur dar labiau sustiprino naujo savigydos būdo galią.

Įdomu ir tai, kad atsivėrimas žmonėms ir jų pagalbai padėjo įveikti nuo vaikystės lydėjusias stigmą ir vienatvę – vidinę baimę ir nerimą dėl buvimo kitokiu ir tuo pačiu nepriimtinu kitiems. Naujas bendrumas ir sveikas, pagarbus, žmogiško supratimo bei rūpesčio kupinas kontaktas kaip gyvybės elekstras gretai užtraukė sielos žaizdas – pasirodo reikėjo tiek nedaug, ir kartu labai daug – iš naujo išmokti užmegzti kontaktą su žmonėmis.

3.2.5. Silpnybė virsta stiprybe:

blaivėjimas ir jautrumo socialinei stigmai mažėjimas

Ankstesnių kategorijų aprašymuose – vidinė stigma buvo aprašoma daugiau kaip generalizuotas, galimai iš disfunkcionalios šeimos perimtas, savęs nuvertinimas ir trukdymas sau jaustis pilnaverčiu žmogumi, visuomenės nariu. Toks savęs nuvertinimas turi potencialą įsikūnyti į tam tikros rūšies vidines stigmas, kurios dar labiau sustiprina neigiamą savęs vertinimą. Šis kokybinis tyrimas tiria asmenis, kurių gyvenime didelį vaidmenį vaidino būtent priklausomybės nuo alkoholio vidinė stigma.

Visų pirma šioje kategorijoje apibendrintai galima išvysti su kokiais kokybiniais vidinės bei socialinės stigmos aspektais respondentai susidūrė savo priklausomybės eigoje. Vienintelė šiame tyrime dalyvavusi moteris savo pasakojime paminėjo, jog jai „kaip moteriai“ buvo gėda dėl savo problemos. Tai galėtų rodyti tiek vidinės, tiek socialinės stigmos jautrumą moterų atžvilgiu. Vienas respondentas pabrėžė, kad jam didelę įtaką turėjo visuomenėje paplitęs požiūris, kad „alkoholikas“ yra „degradavęs“ žmogus.

Įdomu ir tai, kad vienas respondentas savo pasakojime nuolat tvirtino, kad visuomenės požiūris į priklausomus asmenis yra per daug palankus ir kad visuomenė galėtų mažiau toleruoti priklausomybę turinčiuosius, nes tai galėtų nulemti jų spartesnį norą blaivėti. Šis respondentas

teigė, kad priklausomybės progresavimo etape po grįžimo iš gydymosi psichiatrinėje ligoninėje į darbą, jis labai baiminosi, kaip jį priims bendradarbiai – tačiau buvo sutiktas labai šiltais ir su palaikymu, taip pat teigė sklandžiai ir ramiai grįžęs į visas socialines sritis (šeimą, darbą, draugų ratą) pradėjęs blaivėti. Respondentas taip pat norėjo pabrėžti, kad aplinkinių nuomonę į priklausomą asmenį nulemia tai, koks tas žmogus yra kaip asmenybė, koks jo elgesys, o ne tai, kad jis yra žinomas kaip „alkoholikas“. Tokie tiriamojo išgyvenimai ir požiūris beveik neigia socialinės stigmos įtaką ir stiprina vidinės stigmos galią.

Taip pat ši kategorija atskleidžia priklausomybės nuo alkoholio vidinės stigmos pokyčius priklausomybės eigos kontekste: priklausomybės priešistorės etape buvusi dar ne tokia stipri tačiau įtakinga mažam vaikui disfunkcionalios šeimos stigma po truputį virto į asmeninę priklausomybės nuo alkoholio stigimą, kuri sulig priklausomybės progresavimu vis labiau stiprėjo ir galiausiai pasiekė aukščiausią tašką paskutinėse „savinaikos“ stadijose. Blaivybės pradžioje po truputį mažėjantis jautrumas socialinei stigmai labai ryškus, nes gydymosi ir blaivėjimo eigoje respondentai pradėjo pažinti save, atsiverti, įsivardinti savo stiprybes ir silpnybes ir žymiai sąmoningiau žiūrėti į supantį pasaulį bei save: pajutus naujo ryšio su žmonėmis teikiamas galimybes ir savąją stiprybę įveikti iš vaikystės parsineštas problemas. Ir svarbiau pasidarė ne gyvenimo trukdžiai, o jo teikiamos galimybės.

Įdomu ir tai, jog beveik visi respondentai paminėjo, jog suvokta viena iš didžiausių ir aktualiausių jų „silpnybių“ – bejėgiškumas išreikštas per alkoholį ne tik kad netapo dar viena neapykantos sau priežastimi, bet, atvirkščiai, – dvasinės stiprybės resursu. Stipriai išryškėjo tai, kad kai savęs ir kitų įvertinimo baimė lieka praeity – belieka tik atsipalaiduoti ir leisti sau „kvėpuoti“, leisti sau „būti netobulu“ ir, svarbiausia, – būti žmogumi. Vienas respondentas pasakė taip, kad jis savęs nelaiko ligoniu, nes nepagydomas tik fizinis priklausomybės nuo alkoholio aspektas, o visos kitos psichologinės priežastys ir pasekmės yra paveikios individualiai pasirinktam gydymo metodui. Tokia stiprybė ir pasitikėjimas savimi rodo tai, kad žmonės ne tik susidorojo su savo priklausomybe, bet ir su galimais jos likutiniais reiškiniais – neigiamu savęs vertinimu, vidine stigma. Tai, kad respondentai atvirai teigė esą abejingi visuomenės nuomonei apie juos, ir tiesiog bliviai vertino situaciją reikšdami savo požiūrį, kad žmonės reiktų šviesti priklausomybės tema – rodo jog vidinė stigma kaip jautrumas socialinei stigmai po daugelio blaivybės metų visai neteko savo „galios“. Kita vertus, abejinga reakcija šioje situacijoje gali būti vertinama dviprasmiškai (žiūrėti 3.3 dalį).

3.2.6. Savigyda, įsiliejimas į gydančią aplinką ir savirealizacija per patirtį

Suvokus, jog alkoholis nėra tinkamas vaistas sielos žaizdoms ir vienatvės skausmui gydyti, respondentai jau ligos progresavimo stadijoje ėmė ieškoti kitų pagalbos sau priemonių – nuo specializuotos literatūros iki psichoterapijos. Ir visi tiriamieji vienareikšmiškai teigė, jog didžiausią pagalbą jiems suteikė atsivėrimas ir pagalbos priėmimas iš kitų žmonių, galiausiai užsibaigęs lankymusi Anoniminių Alkoholikų savipagalbos grupėse, kuriose jie buvo suprasti ir priimti bendruomenės narių, turinčių labai panašią patirtį. Ir visi jie pasiliko toje aplinkoje, kuri taip padėjo sveikti, perėmė kitų patirtį ir paramą, dabar tuo dalinasi su kitais.

Žvelgiant į pasakojimus, nesunku pastebėti, kaip svarbu žmonėms, kurie jautėsi vieniši, nesuprasti ir mažiau vertingi, buvo tai, kad juos „priėmė“ svetimi, iki tol nepažinoti žmonės: o aplinka, kurioje įvyko toks „stebuklas“, traukė ir leido jaustis jaukiai. Gal tai taip pat buvo viena iš priežasčių, kodėl respondentai pasirinko socialinio darbuotojo duoną: ne vienas minėjo, kad svarbu tai, kad jiems kažkada, kai buvo sunku, „padėjo“ – dabar jie tarsi atiduoda savo „duoklę“. Stiprų prisirišimą prie „gydančios“ aplinkos rodo ir tai, kad daugeliui respondentų darbo vieta nėra vien tik darbas – bet ir laisvalaikis, dažnai ir neapmokamas visuomeninis darbas ir daugybė naujų gyvenimo bendrakeleivių ir draugų, su kuriais ir už įstaigos durų leidžiamas laikas.

Kita tokio darbo pasirinkimo paminėta priežastis ta, jog pagalba kitiems yra tolimesnio sveikimo dalis, juolab, kad potraukis vartoti alkoholį nėra taip smarkiai nutolęs, kad nevertėtų susimąstyti, kaip jį, nors ir pakankamai silpną, galima būtų įveikti. Kita vertus, kitas respondentas pabrėžė, kad šis darbas nėra „saugus prieglobstis“ – nes galimybė patirti atkrytį, anot jo, dirbant tokio pobūdžio darbą yra didesnė nei dirbant bet kurį kitą ir kad šis darbas yra palankus priklausomybe sergančiam žmogui tik tada, kai tai yra asmeninio gyvenimo kelio dalis.

Ir neabejotinai visiems respondentams socialinis darbas su priklausomais asmenimis yra – savirealizacinė terpė, kurioje galima ne tik puikiai panaudoti savo sukauptas žinias, asmeninę patirtį ir priklausomybės priežasčių ir pasekmių įveikos mechanizmus, bet ir dirbti su daugybe skirtingų žmonių – įdomių, talentingų asmenybių, padedančių augti ir tobulėti. Minėti ir skurdūs bei pragyvenimui netinkami atlyginimai, tačiau jų reikšmė nublanksta prieš dvasinį atlygį – kai gali padėti ne tik pavieniams žmonėms, bet ir skleisti neišmatuojamą naudą visai blaiviai pradėjusio gyventi žmogaus socialinei terpei, kitaip tariant, – gydyti pačią visuomenę.

3.2.7. Priklausomybės dovana:

išminties ir laimės dvasiniame pasaulyje atradimas

Imant interviu iš visų respondentų buvo justi dvasinė ramybė, pasitenkinimas savo darbu ir meilė žmonėms, todėl analizuojant interviu tekstus dar kartą iš arti susidurta su be galo brandžių ir išmintingų žmonių gyvenimais. Jeigu vienas iš respondentų kadais savo gyvenimą buvo susiejęs su tarnyste Dievui, tai dabar visi šie apklausti socialiniai darbuotojai drąsiai galėtų būti pavadinti sąmoningumo ir dvasingumo apaštalais. Ir ne veltui tokią didelę interviu dalį sudarė pasakojimas apie savo dabartinį – turiningą dvasiniais išgyvenimais ir kokybišką ryšiu su kitais žmonėmis ir savimi gyvenimo tarpinį, nes būtent buvimas „čia ir dabar“ mokėjimas džiaugtis gyvenimu ir jo teikiama pilnatvė, bei grįžimas į praeitį tik kitų „reabilitavimo“ tikslais, yra šių žmonių naujas ir „sveikas“ gyvenimo būdas.

Ir vienas dalykas, dėl kurio visi davę interviu žmonės turėjo panašų požiūrį tai – priklausomybės nuo alkoholio suteikta dovana – būtent dvasinių pasaulio vertybių atradimas ir gebėjimas per savigyda, o vėliau savirealizaciją turiningos patirties dėka būti laimingais. Tarsi priklausomybė nuo alkoholio buvo virtusi kelione į save – „nuo išorės, į vidų“, kelionė padėjusi pažinti ir išmokti gyventi naują, kaip vienas respondentas pasakė, gyvenimą „į skolą“ – „su nauja suvokimo orbita“.

Ne vienam interviu galima atrasti dažnai susiejamas blaivo ir sąmoningo gyvenimo paraleles, teigiant, kad blaivybė nėra vien tik alkoholio nevartojimas – tai tarsi atviras ir draugiškas žvilgsnis į save ir į kitus, nes galima nevartoti alkoholio ir vis tiek smarkiai kentėti, graužti save, galbūt manipuliuoti kitais – nes dvasia vis dar serganti. Būtent dvasinis gydymas respondentams padėjo išvalyti ir išlaikyti švarią, ne tik nuo alkoholio, sąmonę ir įgalino gydyti kitus. Todėl šių socialinių darbuotojų draugijoje visiškai naujo pasaulio suvokimo erdves gali atrasti ne vienas priklausomybe sergantis žmogus.

Šalia dvasingumo ne vienas respondentas pabrėžė ir patirties galią, kaip instrumentą sąmoningėjimui ir gebėjimui gyventi savąjį autentišką gyvenimą, „girdėti savo ausimis“, ir būti ne „enciklopedija“, o žmogumi. Vienam tiriamajam būtent priklausomybė ir buvo tas įrankis, kuris išvalė „kietąjį diską“ nuo nereikalingų visuomenės ir autoritetų primestų nuomonių, reikalavimų ir vertinimų ir leido tiesiog būti stipriu ir laimingu – pačiu savimi: jaučiant savo jausmus, mąstant savo galva. Štai taip keliaujant ilgu ir gana sudėtingu keliu buvo atrasta ramybė, branda, laimė ir kuklus išmintingumas.

3.3. Vidinės stigos vystymosi mechanizmas priklausomybės nuo alkoholio eigos kontekste

Analizuojant Danguolės, Herald, Jono ir Eimanto gyvenimo istorijas priklausomybės nuo alkoholio fone, galima stebėti labai turiningus ir įvairiaspalvius žmonių išgyvenimus bei savęs ir pasaulio suvokimo kitimą. Nepaisant kiekvienos istorijos individualumo ir išskirtinumo, galima apčiuopti ir nemažai visų respondentų pasakojimus apie save ir savo ligą siejančių gijų, kurių bendrumas ypač atsispindi žvelgiant iš priklausomybės nuo alkoholio vystymosi stadijų perspektyvos. Šis analizės rakursas, kurį nulėmė respondentų pasakojimo pobūdis, susiejo kelis labai svarbius šiam tiriamajam darbui tyrimo objektus – priklausomybės nuo alkoholio vystymosi eigos bei vidinės stigos ir drauge psichologinio bei socialinio funkcionavimo ypatumus.

Aprašant tiriamųjų patirčių bendrumus, išryškėjo naujų, literatūros šaltiniuose neaprašytų stigos bei vidinės stigos aspektų, susijusių su priklausomybės nuo alkoholio eiga bei kitais psichologiniais respondentų išgyvenimais. Šių sąsajų ypatumai bus atskleisti sudarius scheminį tiriamų reiškinių funkcionavimo modelį (žr. 1 priedą). Esminės linijos, kurių kontekste, atskleidžiamas vidinės stigos vystymosi mechanizmas – tai priklausomybės nuo alkoholio eiga laiko perspektyvoje, sudaryta remiantis respondentų pasakojimų analize bei vienatve ir jos vystymosi ypatumais priklausomybės nuo alkoholio ir vidinės stigos išgyvenimų kontekste.

Pasviru šriftu ir kabutėmis išskirtos sąvokos – šio darbo tyrimo duomenų analizės produktas.

Disfunkcinė šeimos aplinka ir „šeimos vidinė stigma“. Apie šeimos psichologinį klimatą ir jo įtaką vaiko vystymuisi galima būtų kalbėti plačiai, kaip ir apie tai, jog tiek šeimoje, kurioje yra progresuojančią priklausomybę turinčių asmenų, tiek tokioje, kurioje šeimos funkcionavimo sutrikimas pasireiškia kitokiu pavidalu, vyksta procesai, kurių metu daroma didelė neigiama įtaka augančio vaiko psichikai ir pasaulio bei savęs suvokimui.

Kai kurie autoriai išskiria priklausomų nuo psichoaktyvių medžiagų vaikų tėvų patiriamos stigos ypatumus, o, tuo tarpu, kai kalbama apie tėvų priklausomybės įtaką augančiam mažajam žmogui, daugiau akcentuojami charakterio tipai, kurie gali išsivystyti esant tokioms sąlygoms.

Šio darbo eigoje į šį procesą buvo pažiūrėta šiek tiek kitaip. Analizuojant respondentų pasakojimus išryškėja linija, kurioje apžvelgiama jų priklausomybių priešistorė – kalbama apie šeimas, kuriose buvo ne tik priklausomi nuo alkoholio tėvai, seneliai, kiti giminaičiai, bet minima ir disfunkcinė šeimos aplinka, taip pat atskleidžiami jausmai, kuriuos jautė respondentai, gyvendami tokioje aplinkoje: gėda, kaltė, baimė. Analizuojant pasakojimus apie šiuos neigiamus išgyvenimus tokioje disfunkcionalioje šeimoje, galima teigti, kad visi šeimos nariai jaučia ir išgyvena „vidinę šeimos stigmą“. Ši sąvoka buvo pritaikyta, analizuojant asmeninės vidinės stigos mechanizmą ir suvokiant, kad šeima, kaip vientisas organizmas, patiria labai panašias kaip ir „asmeninės vidinės stigos“, sudedamąsias dalis.

Visų pirma, šeimos nariai, suvokia ar bent nujaučia, socialinio palyginimo pagalba, kad jų šeima skiriasi nuo kitų tam tikru neigiamu disfunkciniu požymiu. Tokia šeima taip pat gali internalizuoti ir iš aplinkos siunčiamus signalus – socialinę stigmą – dėl tam tikro juos diskredituojančio požymio. Visi šeimos nariai dėl to išgyvena neigiamus jausmus – jaučia gėdą, kaltę ir nerimą. Tokioje šeimoje gyvenantys žmonės gali jaustis nepajėgūs kontroliuoti turimą stigmą ypač dėl to, kad jos kontrolė susijusi su visų šeimos narių valia, pastangomis bei suvokimu – t.y. vieno asmens problemos identifikavimu, valios ir pastangų neužteks visam šeimos funkcionavimui pakeisti. Ypač tai gali paveikti vaikus – jie jaučiasi bejėgiai, negali kontroliuoti „šeimos gėdos“ – taip „*vidinė šeimos stigma*“ pradeda funkcionuoti kaip autonominis darinys, neigiamai veikiantis visą šeimos gyvenimo kokybę.

„Šeimos vidinė stigmatos“ ir „asmeninės vidinės stigmatos santykis“. Tokia išvalga, analizuojant literatūros šaltinius, atrodo, nauja kaip ir pati sąvoka – „*vidinė šeimos stigma*“. Šio reiškinių suvokimo novatoriškumas pasireiškia dar ir tame, jog šis socialinis konstruktas tampa vienu iš „pagalbininkų“ „*asmeninei vidinei stigmatai*“ susiformuoti. Vaikas, būdamas vidujai stigmatizuotos šeimos dalimi, gali lengvai ir sau priskirti „vidinės stigmatos“ elementus. Tai gali pasireikšti mažiau ar daugiau generalizuotai – kaip menkavertiškumo, bejėgiškumo jausmai arba kaip konkretus suvokimas, pvz. „alkoholiko sūnus“ ir pan. Taigi ilgainiui, kad ir buvusios generalizuotos vidinės stigmatos užuomazgos, gali transformuoti į konkretnę pavidalą – pavyzdžiui, pradėjus periodiškai svaigintis alkoholiu ir besivystant priklausomybei, vidinė stigma virsta su priklausomybe susijusia vidine stigma.

Vidinės stigmatos sąvoka nėra šio tiriamojo darbo produktas, ši sąvoka vartojama literatūroje, nors ir esti pakankamai nauja. Tačiau kalbant apie „*šeimos vidinės stigmatos sąvoką*“, norint pabrėžti, kad individuali vidinė stigma po truputį internalizuojama ir virsta atskira nuo šeimos – į šią sąvoką šiame darbe buvo įtraukta nauja kategorija – „asmeninė“ („*asmeninė vidinė stigma*“).

Vienišumas ir „jėgos šaltinio paieškos“. Kitas šios reikšminės priešistorės pasakojimo linijos sudėtinis elementas – vaikų „antrinis“ atsakas į saugumo trūkumą, pasireiškiantis ne tik jausminio lygmens atsaku („pirminis“ atsakas – jausminis, t.y. kaltė, gėda ir pan.), bet ir elgesio – tai vienišumas. Vaikui, kuris negali apsisaugoti nuo aplinkos keliamų nemalonių išgyvenimų, viena iš tinkamiausių savaizgos reakcijų tampa – „užsidarymas“ nuo tos aplinkos savo vidiniame pasaulyje. Vienišumas šiame pasakojimo apie priklausomybės priešistorę etape išnyra kaip viena iš skausmingiausių patirčių, kuri paskui lydi visą priklausomybės istoriją. Tokioje aplinkoje vienišas vaikas, paskui jau paauglys, ieško pastiprinimo išorėje – ir nesunkiai atranda alkoholio suteikiamą „jėgą“. Ta jėga slypi tame, jog padeda asmeniui atsiverti, atpalaiduoti sąmonę nuo slegiančios įtampos, nuo vidinių problemų ir jausmų sumaišties.

Priklausomybės vystymasis ir vidinė bei socialinė dezintegracija. Po truputį besiformuojanti „*asmeninė vidinė stigma*“ bandoma „malšinti“ ir maskuoti nuo savęs paties ir aplinkos suteikiant sau progos pasijusti geriau „jėgos šaltinio“ – alkoholio – pagalba. Beje, alkoholis nėra vienintelė vidinės stigos gydymo priemonė. Respondentų priklausomybės eigoje ypač išryškėja jų intensyvios pastangos prisitaikyti prie socialinės aplinkos – labai daug dirbant, daug mokantis, daug sportuojant ir visaip kaip bandant įsitvirtinti – kad besivystančios vidinės stigos keliamas bejėgiškumo jausmas neleistų suabejoti savo verte.

Visos šios pastangos galbūt ir būtų nebloga priemonė iš tiesų įveikti savo vidinę stigmą, tačiau pastangos tampa visa apimančios ir perdėtai svarbios, pavyzdžiui, vystosi priklausomybė nuo darbo – darboholizmas. Tų itin intensyvių pastangų žalingumas pasireiškia dar ir tame, kad nuolatinė vidinė įtampa periodiškai „išlaisvinama“: alkoholis padeda įsitempusį ir bandantį sudėtingomis sąlygomis išgyventi organizmą atpalaiduoti nuo įtampos. Tačiau alkoholio trumpalaikis poveikis neišsprendžia gilesnių psichologinių problemų. Taip po truputį vystosi bejėgiškumas prieš patį „jėgos šaltinį“ ir jo teikiamą laikiną poveikį. Atsiranda nauja kaltė, nauja gėda – dėl savo elgesio, kuris, respondentai palaipsniui ima suvokti, nėra efektyvus. Tačiau labai įtraukiantis.

Dar vienas svarbus elementas visame šiame priklausomo nuo alkoholio žmogaus gyvenimo vyksme, kaip jau buvo minėta, yra vienišumas. Tas pats, kuris atlydėjo nuo pat vaikystės. Respondentai pastebi, kad šį vienišumo jausmą ir uždaramą nuo aplinkos – galima išlaisvinti svaiginantis psichoaktyvia medžiaga. Jos teikiamas poveikis „atveria“ kitokiam bendravimui, buvimui su žmonėmis, leidžia ne tik sumažinti visas kitas įtampas, bet ir vienišumo slegiantį krūvį. Tai dar labiau paskatina naujo įpročio atsikartojimą kasdieniniame gyvenime – juk jis duoda tiek daug naudos. Tačiau, laikui bėgant, kinta iliuzinė tokios naudos samprata – alkoholio įtraukiantis poveikis auga, tačiau vienišumas ir įtampa nedidėja – atvirksčiai, vienišumas tampa vis daugiau apimantis. Respondentai netenka daugelio socialinių ryšių – šeimos, antrų pusių dėmesio, tėvų bei giminaičių palaikymo, o tie, su kuriais sieja tik „alkoholiu“ paremtas bendravimo ryšys, tegali suteikti trumpalaikę „palaikančią“ aplinką.

Taip visa griauanti vidinės stigos bei vis labiau progresuojančios priklausomybės galia auga. Ir vienišumas virsta socialine dezintegracija – netenkama namų, darbo ir daugelio ar net visų ryšių su žmonėmis. Vaikystės situacija atsikartoja, tik dar intensyviau: disfunkcinės šeimos stigma ir vienatvė virsta asmenine stigma ir dar didesnę skausmą keliančiu vienišumu bei socialine dezintegracija daugelyje gyvenimo sričių. Šis uždaras stigos ir priklausomybės ratas labiausiai suintensyvėja kulminaciniame taške – neapykanta sau ir lėtinė savinaika pasiekia tokią ribą, kai respondentai sąmoningai bando užbaigti savo gyvenimą mirtimi. Tokios yra naikinančios vidinės stigos pasekmės – iš šeimos perimta „šeimos vidinė stigma“ ir savęs kaip nemylimo ir neverto gero gyvenimo baudimas veda iki visiško susinaikinimo.

Nuo atsivėrimo iki vidinės bei socialinės integracijos. Vidinės stigmos, bejėgiškumo ir iš to sekančių daugybės praradimų poveikis priklausomam asmeniui, sprendžiant iš respondentų pasakojimų, tampa atskaitos tašku, nuo kurio prasideda pokyčiai. Šiame periode fizinio ir psichologinio skausmo paveiktas žmogus tampa imlus pokyčiams – būtent fizinio skausmo pavidale išreikštos dvasinės problemos atveda į detoksikacijos bei kitas gydymo įstaigas, kur prasideda naujas gyvenimo etapas – blaivėjimas. Šis pokytis stipriai išreikštas „atsivėrimo“ procese: būtent fizinis skausmas pagaliau padeda pripažinti bejėgiškumą ir priimti pagalbą.

Atsivėrimas – t.y. išsileidimas kitų žmonių į savo pasaulį, pripažįstant savąjį pažeidžiamą „aš“, leidžia vidinę stigmą turinčiam asmeniui išsileisti ir grįžtamąjį ryšį apie save kaip asmenį – tai gelbsti suvokiant, kad jis nėra toks „blogas“, „kaltas“ ar „bejėgis“, kaip apie save manė nuo pat vaikystės. Būtent naujos kokybės ryšio išsileidimas į savo vidinį pasaulį sudaro palankias sąlygas konstruoti savo realybę remiantis ne tik iliuzine vidinės stigmos savojo „aš“ samprata – savivaizdis pasilipdo naujomis detalėmis, tampa turiningesnis ir labiau atspindintis realybę.

Tai, kad vidinė ir socialinė integracija tarpusavyje labai susiję procesai, liudija respondentų atskleista patirtis – noras keistis ir atvirumas pagalbai stiprina kontaktą su žmonėmis, ir atvirkščiai – naujos kokybės socialinis kontaktas – yra stiprus stimulus toliau eiti blaivėjimo keliu.

Savirealizacija per patirtį ar apsisaugojimas nuo galimo atkryčio? Įdomu ir tai, kad aplinka, kurioje prasideda arba/ir „progresuoja“ atsivėrimas kontaktui su žmonėmis, tampa ne tik jaukia ir saugia gydymosi terpe blaivėjant, bet ir šiame tyrime visiems pasirinktiems respondentams – tolimesnio blaivo priklausomybės etapo ir naujos gyvenimo kokybės nuolatinė vieta. Tyrimo pradžioje vienas iš keliamų uždavinių buvo suvokti socialinio darbo priklausomybės ligų gydymo srityje pasirinkimo bei vidinės stigmos sąsajas – galbūt saugi, gydanti aplinka taip pritraukia priklausomą nuo alkoholio žmogų ir pasirenkama kaip saugus prieglobstis nuo „atkryčio“ (vienos iš priklausomybių stadijų, kai kurį laiką blaiviai gyvenęs žmogus vėl pradeda intensyviai vartoti alkoholį).

Respondentų išsakyta patirtis dviprasmiškai apibrėžia atsakymą į šį klausimą – viena vertus, vienas respondentas paminėjo – kad šis darbas yra sveikimo, blaivėjimo dalis, kuris apsaugo nuo „atkryčių“, tačiau visi respondentai savo išgyvenimais taip pat paliudijo, kad darbas „savo organizmu“ ir panaudojant savo patirtį – yra ne tik jų savirealizacijos šaltinis, bet ir gyvenimo kelio dalis: „pašaukimas“, kai, nepaisant skurdaus materialinio atlygio, pasirenkama veikla, kuri teikia malonumą tiek patiems tiriamiesiems, tiek naudą visuomenei.

Kitas dvilypumą sąlygojantis aspektas yra tai, kad respondentai teigia abejingai reaguojantys į neigiamą visuomenės požiūrį į juos, kaip priklausomus asmenis. Literatūros šaltiniuose tokia reakcija nėra vertinama kaip pati tinkamiausia stigmai įveikti. Tačiau, analizuojant respondentų pasakojimus, kyla įspūdis, kad jų abejingumas yra tarsi pasitikėjimo savimi ir aukštos savivertės

išraiška, juolab žinant, jog jie elgesio lygmenyje – savo darbe šviesdami savo klientus, aktyviai veikia ir taip mažina priklausomų asmenų neigiamą požiūrį į pačius save, bei kartu netiesiogiai, savo asmenybės pavyzdžiu, šviečia aplinkui esančius žmones, kad priklausomas asmuo yra visavertis visuomenės narys.

Šioje vietoje dar vertėtų pridurti, kad priklausomybė nuo alkoholio visų respondentų gyvenime užima svarią vietą kaip asmeninis išskirtinis požymis – asmenybės dalis. Kalbant apie vidinę stigmą, literatūros šaltiniuose tai dar vadinama „meistro statusu“ – tam tikras požymis tampa vienas svarbiausių asmenybės tapatumo elementų. Visų respondentų atsakymuose nuskambėjo jų labai intensyviai išreikštas tapatinimasis su savo priklausomybe. Būtent šie trys veiksniai – priklausomybės visą apimantis pobūdis kalbant apie savo asmenybę, socialinio darbo su priklausomais asmenimis pasirinkimas bei abejingumas neigiamam visuomenės požiūriui palieka neatsakytą klausimą – kiek intensyvi vidinė stigma lieka, kai asmuo atsiveria pagalbai ir pradeda blaivėti.

Visgi šiame darbe laikomasi požiūrio, kad respondentų gebėjimas per savo patirtį realizuoti save darbinėje veikloje bei jausti dėl to didelį dvasinį pasitenkinimą – kas taip pat neabejotinai būdinga visiems respondentams – rodo tai, kad nemeilė sau pakeitė teigiamas savęs suvokimas ir gyvenimo pilnatvės ir laimės jausmas. To pasėkoje, galima teigti, kad neliko esminių vidinės stigmos sudedamųjų dalių – pykčio sau, kaltės, bejėgiškumo, pasyvumo ir pan. Remiantis šiais jausminiais pokyčiais, ir tai, jog respondentai savo priklausomybę suvokia nebe kaip savo trūkumą – bet kaip privalumą, daroma prielaida, kad vidinė stigma nyksta ir nebetrukdo gyventi.

Galimi problemos sprendimo būdai. Šiame darbe taip pat daroma prielaida, kad iš šeimos nesąmoningai perimta ir internalizuota stigma, palaikoma vienišumo ir uždarumo, yra vienas iš kelių į priklausomybę. Būtent šitoje vietoje derėtų paminėti, kaip svarbu priklausomybės gydyme gali būti bendruomenės funkcijų socialinėje erdvėje stiprinimas. Jeigu anoniminių savipagalbos grupių veikla yra skirta priklausomybės pasekmėms šalinti, tai svarbu valstybiniame lygmenyje diagnozuoti priklausomybės nuo alkoholio problemos priežastis ir imtis prevencinių veiksmų, kurie įgalintų spręsti šį opų klausimą iš esmės, o ne tik kovojant su reiškiniu neigiamomis išdavomis.

Todėl vienas iš rekomenduojamų būdų galėtų būti bendruomenės ryšių miestų ir miestelių erdvėse kūrimas ir stiprinimas, kaip vienas iš galimų būdų palikti kuo mažiau vietos formuoti vienišumui ir susvetimėjimui socialinėje žmonių terpėje.

Tai pat, reikėtų pažymėti, jog vidinės stigmos reiškiniu svarba nepaneigia socialinės stigmos ir visuomenės neigiamo požiūrio į priklausomus asmenis reikšmės. Tai yra kita, labai svarbi stigmos pusė. Socialinės paramos priklausomam ir save neigiamai vertinančiam asmeniui yra svarbus veiksnys – nes būtent visuomenės priėmimas ir supratimas gali padėti vidinėms žaizdoms gyti. Nereikėtų pamiršti ir to, kad žalingo elgesio netoleravimas netolygus asmens netoleravimui ir

stigmatizavimui: t.y. piktnaudžiavimas alkoholiu ir žalingas jo vartojimas gali ir turi būti vertinamas kaip neigiamas asmenybės vystymosi aspektas, o, tuo tarpu, pats priklausomas asmuo, su savo žmogišku orumu ir verte, neturėtų būti žeminamas ar pašiepiamas. Kalbant apie šią stigos problematikos pusę, derėtų paminėti visuomenės tolerantiškumui, kaip vertybiniam bruožui, ugdyti reikalingų priemonių parinkimo svarbą valstybiniuose strateginės reikšmės dokumentuose. Skirtybės turi būti sutinkamos kaip normalus kasdienio gyvenimo darinys įvairiose socialinėse srityse: darbo, mokslo, viešųjų ir privačiųjų paslaugų teikime.

Šioje vietoje svarbu akcentuoti ir profesionalų – dirbančių su psichikos sutrikimų turinčiais žmonėmis, galią savo klientams, pacientams. Būtent galia, kuria disponuoja tam tikrą prestižą ir statusą visuomenėje turintys fizinės, psichikos ir socialinės sveikatos darbuotojai, gali stipriai veikti visuomenės požiūrį ir elgesį stigmatizuojamų grupių atžvilgiu, bei pačių stigmatizuojamųjų ir (arba) save stigmatizuojančių žmonių savęs suvokimą.

Tačiau šio darbo tikslas – atskleisti vidinės stigos ir asmens vidinių resursų keistis galią. Galimas visuomenės neigiamas, stigmatizuojantis požiūris į priklausomą asmenį negali tapti priklausomo asmens kliūtimi ir pasiteisinimu kelyje į blaivybę ir sąmoningumą – nes teigiamas savęs suvokimas yra galinga jėga, skatinanti elgesio pokyčius ir kartu tampanti naujo visuomenės atsako šaltiniu. Todėl priklausomi nuo alkoholio asmenys neturi būti laikomi silpnaisiais ir bejėgiais, greičiau tokiais, kurie neatskleidę arba yra pakelyje į savo stiprybių atskleidimą.

Siekiant stiprinti vidinių resursų svarbą priklausomybės ligoms gydyti – būtinos iniciatyvos švietimo sistemoje. Vienas iš galimų variantų yra socialinio pedagogų ir psichologų funkcijų mokykloje plėtimas. Svarbu dar besivystančioms asmenybėms suteikti kokybiškos informacijos ir įgalinimo metodų, leidžiančių pažinti save ir atrasti vidines jėgų savo gyvenimo pokyčiams vykdyti. Mokykla, kaip viena iš pirminės socializacijos šaltinių, gali būti puiki terpė psichologinio švietimo priemonėms panaudoti.

Jeigu individo lygmens poveikio priemonės tikslinga nukreipti į švietimo sistemą, tai šeimos lygmens poveikio priemonės galėtų būti koncentruojamos kitose socialinio ir psichologinio poveikio srityse: pradedant nuo specializuotų darbo grupių, efektyviam darbui su disfunkcionalia šeima, sukūrimo ir ankstyvo intervencijos reikalaujančios šeimos situacijos diagnozavimo iki visuomenės švietimo apie tokią pagalbą teikiančias institucijas.

Asmens vidinė stigma yra tampriai susijusi su socialine stigma ir tuo, kad teigiamas požiūris į save ir savo galimybes bei teises gali skatinti produktyvią reakciją į socialinę stigmą – t.y. teisėtą pasipriešinimą neteisėtam, nelygiavertiškam elgesiui. Šioje vietoje atsiveria teisinės sistemos galimybės ne tik ginti piliečių teises bei laisves, bet kartu skatinti iniciatyvas nesitaikyti ir netoleruoti diskriminacijos darbo, mokslo ir kitose viešose erdvėse.

SANTRAUKA

Kalbant apie psichikos sveikatą ir žmogaus, turinčio psichikos sutrikimą, funkcionavimą socialinėje terpėje, vienas iš svarbiausių veiksnių, įtakojančių šiuos procesus yra asmens paties savęs kaip kitokio suvokimas. O kitoniškumas tiek turint, psichikos sutrikimą, pavyzdžiui, priklausomybę nuo alkoholio, tiek susiduriant su kitais socialiniais konstruktais ir jų neatitinkančiais standartais, gali būti suvoktas ir kaip kliuvinys, ir kaip individualumas, kuris nebūtinai turi trukdyti kokybiškai funkcionuoti socialinėje aplinkoje.

Kadangi vidinės stigmos tema yra naujas požiūris į stigmos reiškinių apskritai – tiek teorinėje, tiek empirinėje mokslinėse plotmėse, šis darbas yra skirtas tirti vidinės stigmos ypatumus, naudojantis kokybinio tyrimo privalumais, teikiančiais galimybę ne patvirtinti teoriją, bet atskleisti naujus, gal kiek netikėtus tiriamos problemos aspektus.

Atsižvelgiant į tai, kad priklausomybė nuo alkoholio yra psichikos bei fizinės sveikatos sutrikimas, neraminantis viso pasaulio bendruomenę, šio darbo tikslas yra iširti vidinės stigmos ypatumus priklausomybės nuo alkoholio kontekste.

Taigi tam, kad pasinaudoti jau sukaupta patirtimi ir žiniomis apie tiriamą problemą – teorinėje dalyje apžvelgiama priklausomybės nuo alkoholio, stigmos, vidinės stigmos reiškiniai bei jų sąsajos. Na, o praktinėje dalyje atliktas kokybinis tyrimas leido atskleisti autentiškas respondentų, priklausomų nuo alkoholio ir ilgą laiką blaiviai gyvenančių bei dirbančių socialinį darbą su priklausomais asmenimis, gyvenimo bei ligos patirtis. Šios tiriamųjų išgyvenimų refleksijos padėjo atskleisti vidinės stigmos vystymosi mechanizmą priklausomybės nuo alkoholio kontekste.

Disfunkcinėje ir vidinę stigmą turinčioje šeimoje augantis asmuo būdamas šeimos organizmo dalimi taip pat jaučia stigmą, kurią palaipsniui internalizuoja. Vidinės kaltė, bejėgiškumas dėl negalėjimo kontroliuoti šeimos vidinės stigmos po truputį virsta nuolatine gėda ir kalte dėl paties savęs – taip šeimos vidinė stigma virsta atskiro asmens vidine stigma. Viso šio proceso eigoje figūruoja ir vienišumas – kaip jausminis ir elgesio atsakas į šeimos aplinką bei priklausomybė nuo alkoholio, prasidėjusi „jėgos šaltinio“ paieškomis, vėliau persikelia ir pažeidžia visas gyvenimo sritis. Taip besitęsianti neapykanta sau, savinaika bei vidinė ir socialinė dezintegracija, pasiekusi kulminacinį savižudybės tašką, tampa dvasinės pagalbos šauksmu. Po truputį atsivėrimas žmonėms ir jų teikiamai pagalbai, bei naujos kokybės žmogiškam ryšiui, tampa savigydos priemone, atvedančia link pagalbos kitiems teikimo naudojantis savo patirtimi, kuris peraugą į mėgstamą darbą ir savirealizaciją. Viso šio vyksmo pasėkoje priklausomybė iš kliuvinio virsta gyvenimo „dovana“, atveriančia dvasinio pasaulio teikiamas gėrybes – išmintį, laimę ir ramybę būnant savimi.

SUMMARY

Talking about mental health and person, who has a psychical disorder, functioning in a social environment one of the foremost influence on these processes is person's self awareness that he is different from others. And this awareness of having a psychical disorder, for example, alcohol addiction, so as encountering with other social constructs and standards that contravene them, can also be understood as barrier and as individuality, that does not necessarily has to interfere in a person's qualitative functioning in social area.

Forasmuch the subject of intrinsic stigma is a new attitude to the expression of stigma both in theoretical and empirical academic fields, this study is meant for the research on features of intrinsic stigma. This have been done using the virtues of qualitative analysis that gives opportunity not to confirm the theory, but to reveal new and maybe even unexpected aspects of the problem.

With respect to that addiction to alcohol is a mental and physical health disorder that is disturbing the whole world's community, the aim of this study is to investigate the features of intrinsic stigma in the context of alcohol addiction.

Therefore to embrace the accumulative experience and knowledge about the investigating problem, in the theoretical part of this study the occurrence of alcohol addiction, stigma and intrinsic stigma and the connections between these factors are taken into research. While the qualitative analysis in the practical part accomplished to reveal the experience in life of people with addiction – social workers, whose long time lead abstinent living and doing their work in area, where other addicted people seek help. These reflections of experience helped to discover intrinsic stigma's developmental mechanism in the context of alcohol addiction.

A person, who grows up in dysfunctional family, which has an intrinsic stigma, and is a part of it's system also experiences and gradually internalises this stigma. Inner guilt and weakness because of incapability to control the family's intrinsic stigma step by step becomes habitual and everlasting self-blaming – hereby inner family's stigma turns to a personal intrinsic stigma. During this process we can also encounter loneliness, which is a response to the family surroundings and alcohol addiction, which started from the search for the „source of power“ later moves and affects all the fields of life. Thus proceeding self-execration, self-destruction and social an inner disintegration, when reached the point of culmination and suicide, becomes a call of psychical and spiritual help. Gradually the openness to people and their help and new quality of relationship becomes a method of self-defence, which leads to providing help to others using the experience – hereby this process grows on admirable job and self-realization. As follows, addiction from the barrier becomes the gift of life, revealing the goods of spiritual world – wisdom, plenitude and peace of being what you really are.

LITERATŪRA

1. AA: 44 klausimai. Klausimai ir atsakymai, susiję su AA gydymosi nuo alkoholizmo programa. New York, 2002.
2. Alkoholio vartojimas ir padariniai 2006 m. [interaktyvus]. Lietuvos statistikos departamentas. 2007- [žiūrėta 2008-04-11]. Prieiga per internetą: <http://www.stat.gov.lt/uploads/docs/Inf_Alkoholis2006.doc.
3. Alkoholio vartojimo problemos ir jų sprendimo būdai bendrojoje praktikoje. Kaunas, 1999.
4. American Psychological association. Dictionary of Psychology. Washington, 2006.
5. ANDERSON, P; BAUMBERG, B. Alkoholis Europoje visuomenės sveikatos požiūriu. Ataskaita Europos Komisijai. Jungtinė Karalystė, 2006.
6. ARBOLEDA-FLOREZ, J. What causes stigma [interaktyvus]? World Psychiatry. Official Journal of the World Psychiatric Association. 2002 Nr. 1(1): 25–26- [žiūrėta 2008-03-25]. Prieiga per internetą: <<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1489829>.
7. BARBER, J. G. Social work with addictions. New York, 2002.
8. BAUMEISTER, R. F. The Self in Social Psychology. Key Readings in Social Psychology. Philadelphia, 1999.
9. BOYD, G. A. When You Grow Up in a Dysfunctional Family [interaktyvus]. Mudrashram Institute of Spiritual Studies, 1992-[žiūrėta 2008-03-28]. Prieiga per internetą: <<http://www.mudrashram.com/dysfunctionalfamily2.html>.
10. BROUARD, P; WILLS, C. A closer look: the internalization of stigma related to HIV [interaktyvus]. United States Agency for International Development. 2006- [žiūrėta 2008-04-11]. Prieiga per internetą: <<http://www.policyproject.com/pubs/generalreport/InternalStigma.pdf>http://pdf.usaid.gov/pdf_docs/PNADH438.pdf.
11. BULOTAITĖ, L. Priklausomybių psichologiniai aspektai. Vilnius, 1998.
12. BULOTAITĖ, L. Narkotikai ir narkomanija. Iliuzijos ir realybė. Vilnius, 2004.
13. CORRIGAN, P. W; WATSON, A. C. Understanding the impact of stigma on people with mental illness [interaktyvus]. World Psychiatry. Official Journal of the World Psychiatric Association. 2002 Nr. 1(1): 25- [žiūrėta 2008-03-28]. Prieiga per internetą: <<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1489832>.
14. DECI, E. L; RYAN, R. M. A Motivational Approach to Self: Integration in Personality [interaktyvus]. Nebraska Symposium on motyvation, 1990- [žiūrėta 2008-03-25]. Prieiga per internetą: <http://www.psych.rochester.edu/SDT/documents/1990_DeciRyanNebraska.pdf.

15. DIČKUTĖ, J. Lietuvių tauta grimzta į alkoholio liūną. Kas jai padės [interaktyvus]? Liberalų ir demokratų aljanso už Europą frakcija. [žiūrėta 2008-04-11]. Prieiga per internetą: <
<http://www.dickute.lt/content/view/183/1/>.
16. DURKHEIM, E. Savižudybė. Vilnius, 2002.
17. End Discrimination [interaktyvus]. Join Together [žiūrėta 2006-02-11]. Prieiga per internetą: <
<http://www.jointogether.org/keyissues/discrimination/end-discrimination-readmore.html>.
18. FALK, G. Stigma. How we treat outsiders. New york, 2001.
19. FIRSHEIN, J. Introduction: Addiction as a Disease [interaktyvus]. Moyers on addiction [žiūrėta 2006-04-27]. Prieiga per internetą: <<http://www.pbs.org/wnet/closetohome/science/index.html>.
20. GIDDENS, A. Sociologija. Kaunas, 2005.
21. GOSSOP, M. Gyvenimas su narkotikais. Vilnius, 2001.
22. HEWSTONE, M; STROEBE, W; STEPHENSON, G. M. Introduction to Social Psychology. Oxford, 1996.
23. HOGG, A. M; VAUGHAN, G. M. Social Psychology. Harlow, 2005.
24. JACOBSSON, L. The roots of stigmatization[interaktyvus]. World Psychiatry. Official Journal of the World Psychiatric Association. 2002 Nr. 1(1): 25- [žiūrėta 2008-03-28]. Prieiga per internetą: <<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1489825>.
25. JASIUKEVIČIŪTĖ, T. Būsimų sveikatos priežiūros bei socialinės pagalbos darbuotojų požiūrio į priklausomus asmenis tyrimas. Bakalauro darbas. Vilnius, 2006.
26. KUBLICKIENĖ, L. Identiškumo palaikymo strategijos. Permainų metas: tapatumo ieškojimas. Vilnius, 1995.
27. LAWSON, T; GARROD, J. Dictionary of Sociology. London, 2001.
28. LEDGER, P. Rejecting the Stigma of Addiction. Silent no more [interaktyvus]. Narconon of Oklahoma, 2004- [žiūrėta 2006-02-11]. Prieiga per internetą: <<http://www.stopaddiction.com/pages/content/333068633/>.
29. LEONAVIČIUS, J. Sociologijos žodynas. Vilnius, 1993.
30. LESHNER, A. I. Take the Stigma out of Addiction – Brief Article [interaktyvus]. Family practice news, 2000- [žiūrėta 2006-03-13]. Prieiga per internetą: <http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m0BJI/is_16_30/ai_65349477#continue.
31. MYERS, D. G. Psichologija. Kaunas, 2000.
32. MYERS, D. G. Socialinė psichologija. Kaunas, 2008.
33. MORRISON, K. Breaking the Cycle: Stigma, Discrimination, Internal Stigma, and HIV[interaktyvus]. United States Agency for International Development. 2006- [žiūrėta 2008-04-11]. Prieiga per internetą: <<http://www.policyproject.com/pubs/generalreport/BreakingtheCycle.pdf>

34. NAVICKAS, A. Požiūrių į savižudybę aspektai [interaktyvus]. [žiūrėta 2008-04-11]. Prieiga per internetą: < <http://media.search.lt/GetFile.php?OID=75863&FID=219694>
35. NEMANYTĖ, M. Liga jau nebėra mano gyvenimo esmė// Klubo „13 ir Ko“ žinios. 2007, Nr. 4 (38)
36. OAKLEY, K; KSIR, CH. Drugs, society, and human behavior. Boston, 1999.
37. Paauglių, jaunimo priklausomybė nuo alkoholio [interaktyvus]. Ne-gerk [žiūrėta 2006-04-28]. Prieiga per internetą: <<http://www.ne-gerk.com/index.php?id=5&name=&id2=199>.
38. Pasaulinei sveikatos dienai skirta konferencija. Informacinis pranešimas [interaktyvus]. Valstybinis psichikos sveikatos centras. 2008- [žiūrėta 2008-04-11]. Prieiga per internetą: < http://www.vpsc.lt/doc_files/informac_pran/inform_panes_2008_04_07.doc.
39. Psichiatrija. Vilnius, 2003.
40. PŪRAS, D. Visuomenės psichikos sveikata [interaktyvus]. Paskaitos. [žiūrėta 2008-04-01]. Prieiga per internetą: < http://www.mf.vu.lt/Documents/paskaitos/VPS_santrauka.doc.
41. ROGERS, J. A. Self-Determination for People with Psychiatric Disabilities: Personal Obstacles and Facilitators [interaktyvus]. National Self-Determination & Psychiatric Disability Conference Papers. 2003- [žiūrėta 2008-03-25]. Prieiga per internetą: <<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/sdconfdoc03.pdf>.
42. SARTORIUS, N; SCHULZE, H. Reducing the Stigma of Mental Illness. Cambridge, 2005.
43. Skirtingi, bet lygūs visuomenėje ir darbuotėje. Vilnius, 2007.
44. SKARDINSKAITĖ, Z; STRONČIKIENĖ, G. Vaikai iš alkoholikų šeimų// Psichiatrijos žinios. 2005, Nr. 5-6 (36-37).
45. Socialiniai klausimai. Bernardinai.lt. Interneto dienraštis [interaktyvus]. [žiūrėta 2008-03-05]. Prieiga per internetą: <<http://www.bernardinai.lt/index.php?url=articles/61397>.
46. STEINER, C. Žaidimai, kuriuos žaidžia alkoholikai: gyvenimo scenarijų analizė. Maskva, 2003.
47. SUBATA, E; USCILA, R. Narkologinių ligonių įskaitos analizė [interaktyvus]. Nevyriausybių organizacijų ir ekspertų koalicija „Galiu gyventi“. 2007- [žiūrėta 2008-04-01]. Prieiga per internetą: < <http://www.galiugyventi.lt/news.php?strid=1016&id=2470>.
48. SUSLAVIČIUS, A. Socialinė psichologija. Vilnius, 1998.
49. SUSLAVIČIUS, A. Socialinė psichologija. Studentams ir ne tik jiems. Vilnius, 2006.
50. SUSLAVIČIUS, A; VALICKAS, G. Socialinė psichologija teisėtvarkos darbuotojams. Vilnius, 1999.
51. ŠURKIENĖ, G. Alkoholio vartojimo paplitimas Europos regione [interaktyvus]. [žiūrėta 2008-04-11]. Prieiga per internetą: <<http://www.ugdymas.vvspt.lt/Patarimai/Surkiene%20Alkohonarko%20paplitimas.pdf>.

52. The Science of Stigma [interaktyvus]. Center of naturalism [žiūrėta 2006-02-11]. Prieiga per internetą: < <http://www.naturalism.org/addictio.htm#Stigma>.
53. The Social Psychology of Stigma. New york, 2003.
54. THORNICROFT, G. Self-stigmatisation, avoidance and withdrawal [interaktyvus]. Mental health care. 2006- [žiūrėta 2008-04-11]. Prieiga per internetą: < <http://www.mentalhealthcare.org.uk/content/?id=190>.
55. ŽALANDAUSKIENĖ, R. Priklausomybė – dar ne pralaimėjimas [interaktyvus]. Vakarų ekspresas [žiūrėta 2008-04-01]. Prieiga per internetą: < <http://www.ve.lt/?rub=1065924821&data=2005-09-27&id=1127798054>.
56. Žalingi įpročiai. Alkoholis [interaktyvus]. Juliaus Janonio gimnazijos bendruomenės sveikatos stiprinimas [žiūrėta 2007-04-05]. Prieiga per internetą: < http://www.sveikata.su.lt/zalingi_iprociai/alkoholis/alkoholis.html.
57. Žmogaus teisių stebėjimo institutas. Žmogaus teisių įgyvendinimas Lietuvoje. 2004 apžvalga. Vilnius, 2005.
58. ФИНЗЕН, А. Психоз и стигма. Москва, 2001.
59. WOITITZ, J. G. Suaugę alkoholikų vaikai. Kaunas, 1999.
60. What is addiction [interaktyvus]? Understanding addiction. Addiction, 2007- [žiūrėta 2006-04-05]. Prieiga per internetą: < <http://www.hbo.com/addiction/understandingaddiction/18whatisaddiction.html>.

PRIEDAI

Priedas Nr. 1

Klausimai respondentams

1 dalis. Naratyvą apie gyvenimą su priklausomybe nuo alkoholio skatinantis klausimas.

Norėčiau Jūsų paprašyti, kad Jūs man papasakotumėte savo gyvenimo istoriją nuo tada, kai ėmėte piktnaudžiauti psichoaktyviomis medžiagomis iki dabar. Papasakokite viską, kas Jums atrodo svarbu, nes mane tai domina, neskubėkite.

2 dalis. Respondentų funkcionavimas stigmat jautriose srityse.

Darbas.

1. Kaip Jums sekėsi dirbti prieš įjunkant vartoti alkoholį ir pradėjus vartoti?
2. Kaip keitėsi Jūsų požiūris į darbą ir kaip sekėsi dirbti jau pradėjus sveikti?
3. Dabar esate socialinis darbuotoja, (-as), kas įtakojo tokį profesinį pasirinkimą?
4. Kokius savo darbo plusus ir minusus galėtumėte išskirti?

Laisvalaikis.

1. Kaip mėgote leisti savo laisvą laiką iki priklausomybės pradžios? Gal turėjote kokių pomėgių?
2. Ar keitėsi Jūsų laisvalaikis pradėjus piktnaudžiauti alkoholiu? Kaip keitėsi?
3. O pradėjus sveikti, kokią veiklą rinkotės laisvalaikiu? Ką mėgstate veikti dabar?

Mokslas.

1. Kaip keitėsi Jūsų požiūris į mokslus priklausomybės eigoje: prieš prasidedant priklausomybei, pradėjus sveikti ir dabar?

Draugai.

1. Kaip keitėsi Jūsų santykiai su draugais iki priklausomybės pradžios ir po?
2. Kaip keitėsi Jūsų požiūris į draugus nuo sveikimo pradžios iki dabar?

Šeima.

1. Gal galite šiek tiek papasakoti apie savo šeimą, artimuosius ir santykius su jais iki priklausomybės pradžios ir po?
2. Kaip pradėjus sveikti ir dabar sutariate su savo šeima, artimais žmonėmis?

3 dalis. Požiūrį į savo ligą ir save ligos kontekste atskleidžiantys klausimai.

1. Kokias stiprybes ir silpnybes, susijusias su Jūsų priklausomybe, išvelgiate?
2. Kokias galimybes ir grėsmes, susijusias su Jūsų priklausomybe, išvelgiate ateityje?
3. Kiek sutinkate, kokia apimtimi Jus kaip žmogų, kaip asmenybę apibūdina terminas “priklausoma, (-as) nuo alkoholio”?
4. Koks Jūsų požiūris į kitus priklausomybės ligomis sergančius žmones?
5. Kaip manote, ar egzistuoja visuomenės neigiamas požiūris į priklausomus asmenis?
Ar teko asmeniškai susidurti?
6. Ką patartumėte žmogui, kuris turi priklausomybę nuo psichotropinių medžiagų, kaip “dorotis” su tokiu visuomenės neigiamu požiūriu?

Priedas Nr.2

Transkripcijos ženklai

/ – pauzė iki 3 sekundžių

// – pauzė iki 6 sekundžių

/// – pauzė iki 9 sekundžių

//// – pauzė iki 12 sekundžių

1. (vos vos virpantis balsas*) pradžioje minėjau, tai paskui taip emocionaliai išgyvenau *giliai** – kas įvyko kalbant, respondento verbalinė ir neverbalinė kūno kalba;
2. [linktelėjau], [kažkas atidaro duris ir pasiteirauja, ar neina valgyt] – paaiškinama, kas vyksta;
3. (...) – nesuprasta, kas buvo pasakyta;
4. **bijau čia pervertint – kažkokia branda tokia** – garsiai kalba;
5. įsitempti – pasako kažką pabrėžtinai;
6. *nesąžininga* – pasako tyliai;
7. *T: Turbūt dažnai tenka susidurti su tokiais įvykiais?...* – lentelės, kuriose prafrazuojamas respondentų interviu, pilka spalva ir kursyvu išskiriami tyrėjos žodžiai.

Tekstas buvo transkribuojamas, remiantis autentiška respondento tarme: taip pat naudojami ir netaisyklingi lietuvių kalbos žodžiai, kai kur paryškintas žodžio ištęsimas, pavyzdžiui – „jookius“.

Priedas Nr. 3

Interviu ir duomenų analizės eigos pavyzdys – Eimanto interviu

2. Parafrazės

Nr.	Eilutės Nr.	Priskiriami sakiniai	Parafrazė
1.	3, 4	Vartoti pradėjau, arba tiksliau pradžia paragavimo buvo dar, / galima sakyti, vėlyvoje vaikystėje, ankstyvoje paauglystėje, kai buvo proga pavartoti...	Vartojimo pradžia – vėlyva vaikystė
2.	4,5	Na, sakykim, prisimenu per senelės laidotuves – kai pavartojęs, pajutau kitokią sąmonės stovį, kitokia būklė sąmonės atsirado...	Naujas sąmonės stovis – artimo žmogaus mirties fone
3.	5-7	Ir ji man kažkur labai labai patiko, sužavėjo mane – bet kartu ir <u>gąsdino</u> , nes neran... dabar nerandu kitokio atitikmens – pasijutau kaip kosmose, vat.	Žavintis ir gąsdinantis „kosmosas“
4.	7, 8	Ir tas ta būklė man labai tiko, nes kiek aš prisimenu, nuo vaikystės buvau labai uždaras, nekalbus, jaučiausi toks vienišas, įsipareigojęs,	Vienišo berniuko istorija
5.	8-10	na, ir kiek šiandien taip suprantu iš savo patyrimo, augau tokioje gan disfunkcinėje šeimoje, nors priklausomybės nuo alkoholio neturėjo nei tėvas nei mama,	Disfunkcinė šeima
6.	10-12	tačiau ir ta aplinka, matyt, taip suponavo ir ir mano toks pasirinktas reagavimo būdas į tą aplinką, jog jog pasidariau uždaras, nekalbus ir ir kartu – vienišas, va.	Užsidariau nuo savo aplinkos vienatvėje
7.	12-14	Ir laikui bėgant, po to karts nuo karto paragaudavau to alkoholio, ir man mane ne ne alkoholio skonis, turbūt, – sąmonės būklės pakeitimas... Nes įveikdavau tą įtampą, aš pasijusdavau <i>na</i> atsipalaidavęs, sakykim, pasijusdavau, / pajusdavau tokią būklę, kurios	Alkoholis padėjo sąmonę atpalaiduoti įtampos

		negalėdavau pasiekti blaivas.	
8.	15-19	Ir ilginiui – nepastebėjau, nes buvo įprasta visur alkoholi vartoti – nepastebėjau kaip įnikau į tą alkoholi ir gal galbūt nevisiška sąmoningai, bet ieškodavau progų: tai kokie ten, kaip buvo vadinami, laisvi plotai pasitaikydavo besimokant mokykloje, ar tai kokia proga, kai susirinkdavome kokiam alubaryje, net nepastebėdavau, kad man reikia labai daug alkoholio, visiškai skirtingai negu kitiems žmonėms, na galėdavau labai daug pakelti to alkoholio ir kas kart jo reikdavo vis daugiau...	Įjunkau į alkoholi
9.	20, 21	Bet bet tuomet dar galėdavau negerti gan ilgus periodus, nevartoti ir dėl to nejučiau tokio diskomforto, kuris atsirado vėliau, va.	Priklausomybės pradžia
10.	21, 22	Po to buvo studijos, studijų laikas, na teko išgyventi tokių tokių na labai labai stresinių situacijų besimokant, studijuojant ir po studijų...	Studijos – įtemptas adaptacinis periodas
11.	22, 23	Ir visą laiką vaduodavausi iš jų būtent per per per tą al-alkoholi	Vaduodavausi per alkoholi
12.	23-25	arba net kai negalėdavau gerti, sakykim, nes būdavo tokie tarpai, kad negalėdavau dvokti alkoholiu arba arba, na sakykim, kažką apsvaigęs daryti, – tada vartodavau trankviliantus, pakeisdavau,	Priklausomybė nuo trankviliantų
13.	25-29	tai man iki šios dienos, sakykim, vartoti vaistus kokius, arba net raminančią arbatą – aš jos nevartuju, nes na kažkur tapatinu gal ne taip ne taip griežtai, bet tapatinu tai su sąmonės būklės pakeitimu, bandau šiandien pasižiūrėti, kodėl mano savijauta taip pasikeitė ir kas mane taip paveikė, <i>kad man yra negerai, pavyzdžiui, dėl ko ta įtampa, ar susierzinimas, ar pyktis, ar ar kitokie jausmai kyla – bandau atsekti priežastį, va.</i>	Dabar esu sąmoningas ir stiprus

14.	29-31	O dabar vartojau, kuo toliau vartojau, tai gyvenimas darėsi, kuo toliau toks gaivališkas ir būdavo nesvarbu, kodėl ta nuotaika keičiasi, būdavo tik svarbu, kad atsipalaiduot:	Tuometinis gyvenimo gaivališkumas
15.	31-33	aš net, pavyzdžiui, rūkyt, prisimenu, pradėjau tik dėl to, kad pajutau tą apsvaigimą ir man tas labai „vežė“, gal čia toks žargonas, aišku, bet...	Būtinybė atpalaiduoti sąmonę
16.	33, 34	Na, o vėliau, kada jau galėjau gert, vis tiek paauglys būdamas kažkur prisibijojau tėvų, kažkokių autoritetų... Labai didelę įtaka, tarp kitko, darė autoritetai, autoriteto <u>baimė</u> ,	Autoriteto baimė
17.	34-37	reiškia, toks na, kažkodėl, kiek aš dabar suprantu, apibendrintai kalbant, man buvo labai svarbi kitų <u>nuomonė</u> apie mane, todėl buvau linkęs tenkinti kitų lūkesčius, pageidavimus – toks savotiškas „pageidavimų koncertas“ vyko.	„Pageidavimų koncerto“ vykdytojas
18.	37, 38	Ir, aišku, aš negalėjau gerai jaustis, kaip aš suprantu, nes vis tiek, nes y-y nebuvo tapatumo su savo asmenybe: tarsi tas alkoholis man padėdavo gyventi tokį ne autentišką,	Nebuvo tapatumo su savo asmenybe
19.	38-42	ne savo gyvenimą, kažkokį tokį – kažkokio tokio, kabutėse, aktorius vaidmenį, kuris kuris bando visiems ten <i>įtikti, patikti, būti ypatingas, reikšmingas</i> ir taip toliau, va – bet ne įsiklausyti į save, ne paklausti, ar tai yra mano, ar man tas patinka, ar aš šito noriu– toks moto buvo „aš turiu“ – ir užsibrėži tikslą ir jo sieki,	Aktorius, bandantis įtikti
20.	42, 43	bet, aišku, pavargsti nuo to ir va tas alkoholis greitai tapo ir toks kažkoks tai variklis, ir atsipalaidavimo, kabutėse, toks / įrankis, na kuris padėdavo gyventi tą neautentišką gyvenimą,	Alkoholis – neautentiško gyvenimo variklis
21.	43-46	<i>nes jis vis vis tiek, baigdavosi, tokioje ištiestoje gyvenimo tiesėje, į pabaigą, labai sunkus, būklė labai sunki, vat nuo to tokio savęs <u>gniūždymo</u>,</i>	„Savidresūra“ baigdavosi užgėrimais

		<i>dresiravimo, moralizavimo ir taip toliau... Ir ir, galiausiai, visuomet baigdavosi visokiais užgėrimais.</i>	
22.	46	Buvau labai reiklus ir kitiems <i>irgi</i> , na /	Reiklumas sau ir kitiems
23.	46-48	padėdavo man labai darbe – alkoholis, aš taip suprantu <i>irgi</i> , aš dar buvau įsigijęs alkoholio įtakoje <i>irgi</i> – kitą priklausomybę – darboholizmą,	Darboholizmas
24.	48, 49	kai <i>galėdavau dirbti ištisą parą, kai vartočiau, tai – savotiškas kaip kuras, kažkokiam varikliui – įpili ir dirbi:</i>	Kuras darbui – alkoholis
25.	49-51	<i>ar tai dekoracijas kažkokias, būdavo darydavau, tai už dekoracijų – butelis, už kompiuterio – dirbu už kompiuterio – na, jįsai buvo toks geriausias draugas, lydėdavo mane ir padėdavo dirbt...</i>	Alkoholis – geriausias draugas
26.	51-53	Bet po to, greit tas gyvenimas nulūždavo – kažkodėl pas mane visada užgėrimai kurie tęsdavosi gan ilgą laiką, pabaigoje baigdavos labai tragiškai, nes aš jau nebegalėdavau po – gyventi nevirtodamas...	„Gyvenimo nulūžimai“
27.	53-56	Prieidavau, pradėdavau nuo kultūringo gėrimo, prieidavau tokį, na, kaip čia išsireikšt, tokį – / na tokią fazę jau pasiekdavau, kada jau, reiškia, turėjau pastoviai vartot alkoholį, įpilt, nes arba širdis stodavo arba, nu ten – nesuprasdavau, kas vykdavo, ar tai jinai suplyš, ar tai – susitrauks?..	Širdies plyšimo kulminacijos
28.	56	Su su visiška nemiga,	Bemiegės naktys
29.	56-58	po to jau nebegalėdavau net supilt to alkoholio, nes viską varydavo atgal ir ir aš bandžiau užlaikyt, kad na jo neišvartytų ir kad pramuštų, kad būtų nors kažkiek lengviau,	Negalėdavau supilt alkoholio
30.	58, 59	bet tokia būseną – kad lyg tai miršti, ir numirt negali, ir ir ir geriau nepasidaro	Lyg tai miršti, ir numirt negali

31.	59, 60	ir tada kaž-kasnors atsitikdavo gyvenime, na kad kad aš patekdavau į ligoninę kaip į kokį ten, sakykim, servizą – mane ten reanimuoja, pataiso ir ir vėl, ir paleidžia	Servizas, kur mane pataisydavo
32.	60-65	ir tada vėl aš bandau, <i>vėl bandau nuo kultūringo gėrimo ir į-į kartu įtikinėdamas save, na, kad jau va moku, viskas, susitvarkiau, jau šį kartą man pasiseks, bet prieinu vėl tą paskutinę fazę, kadangi jau nebegaliu, ir ir vėl baigiasi kažkokia tragedija – tai kažkur tai į krentu, ir nieko iš manęs nebelieka, veža į ligoninę arba iš metalo krūvos išpjauna arba su autogenu, tie gaisrininkai, arba vėl kažkur nežinau, kur atsiduriu, nežinau, kaip ir kodėl.</i>	Uždaras savinaikos ratas
33.	65, 66	Man prasidėdavo tokie atminties praradimai, susilpnėjo at-atmintis ir regėjimas...	Silpo rega ir atmintis
34.	66-68	Bet man buvo labai sunku pripažinti, aš aš, sakykim, į tą dvylikos žingsnių programą patekau gana anksti, bet buvo toks juodas neigimas, kad neesu aš alkoholikas, ir čia labiausiai paveikė, / būtent, veikė mane ta viešoji opinija apie alkoholizmą,	„Juodas“ neigimas viešos opinijos įtakoje
35.	68-70	kad jeigu esi alkoholikas, tai būtinai ten jau esi degradavęs, niekam tikęs, nurašytas, jau tu nieko nereiški ir vat man ta puikybė vidinė, tas egoizmas neleido pripažinti, kad aš esu alkoholikas:	Vidinė puikybė neleido tapatintis su „degradavusiais“
36.	70, 71	nes žiūrėjau į šitą ligą moralizuodamas <i>save...</i>	Požiūris į ligą per savęs moralizavimą
37.	71, 72	Ir, patekęs į programą, aš dar kažkur dešimt metų vartoju, (šypsosi*) nes pasakiau, kad aš neturiu problemų ir galiu susitvarkyti pats*...	Pagalbos atmetimas
38.	72-74	Ir kad dėl to kaltos aplinkybės, kiti žmonės, įvairūs reikalai, kurie nesiseka, ar ten kažkokie	Kiti kalti

		įvykiai nelaimingi ir taip toliau.	
39.	74-79	Ir kol, galiausiai, vėl gi pradėjus nuo to tokio, kaip jau minėjau, kultūringojo gėrimo ir padarius vėl gi [įeina darbuotoja, nustemba, kažkiek pasėdi prie stalo ir išeina] paskutinę fazę į... Na, priėjau tos paskutinės fazės, kada užgėriau, bet jau tada tą savo paskutinių gėrimo mėnesių nebeprisimenu, kai jau, sako, kad yra dugnas, pagal tą, sakykim, liniją tokią, kreivę, kur paskutinis tas ligos etapas – dugno pasiekimas, tai aš, ją įvardinu, mano atveju, ne kaip dugną, bet kaip kažkokią bedugnę, nes nieko neprisimenu, tada jau viskas buvo juoda,	Mano juoda bedugnė
40.	79, 80	tik kažkur nubusdavo truputį sąmonė tuomet, kada būdavo taip blogai,	Sąmonė nubusdavo, kai būdavo blogai
41.	80-83	jog, na, bandydavau supilt alkoholi, nežiūrit to, kad jau iš vidaus ėjo kraujas, vemdavau kraujais, bet vis tiek kažkaip tai su tokiu įsitikinimu, kad kažkaip tai reikia į organizmą tą alkoholi, kad nors truputį palengvėtų, va. Ir tada, kada ne tik, reiškia, tas fizinis stovis, bet tada pasijutau irgi, kad jau esu niekam nereikalingas, nes visi <u>pasitraukė</u>	Krauju srūvantis vienatvės skausmas
42.	83-85	ir ir jau jau nebebuvo žmogaus, aš (šypsni su kartėliu*) neradau* telefono – kam paskambinti iš viso, nes jau pradėjau taip gal nesąmoningai ieškot pagalbos, kas galėtų padėt ir ir neradau žmogaus...	Neradau žmogaus...
43.	85-89	Tada suradau dar vienos tokios pažįstamos draugės telefoną ir kažkaip išlemenau: „Ar negalėtumei man padėti?..“. Vat, ir ir tai buvo gal pradžia to tokio tokio mano prasilaužimo pro tą tokį savotišką ego kiautą – išdrįsau paprašyt pagalbos, nes visą laiką iki tol: „Aš pats susitvarkysiu, aš geriau žinau, <i>kas čia vyksta, aš</i>	Prasilaužimas pro „ego“ kiautą

		<i>viską pats galiu...“.</i>	
44.	89, 90	Ir ir tada, na sužinojau, kad reik važiuot į ligoninę, o toj ligoninėj / patekau, kaip nekeista, į tokį / – <u>gimdymo skyrių!</u> ..	Gyvenimo lūžio kontekstas – gimdymo skyrius
45.	90-94	Labai nustebau, nors dar pakeliui važiuodamas gėriau, ir nustebau: „Ką čia su manim darys?“. Bet kada jau ten atsiguliau, man statė lašelines, ten po visokius gydytojus vedžiojo ir taisė truputį, ir ir nubudęs jau kažkiek sąmonėje pamačiau, kad aplinkui yra daug tokių dėdžių, ir kad čia panašūs į mane, nors nors konkrečiai neįvardijo, kad yra – detoksikuoja nuo alkoholio,	Dar vienas pataisymas
46.	94-99	po kažkur, trijų savaitių mane, iš tos ligoninės, pasakė, kad turiu važiuot į kitą – labai priešinausi, nes jau geriau pasijaučiau ir sakau: „Man nebereikia, viskas gerai, aš gerai jaučiuosi...“ – o kada atsistoju prieš narkologinį skyrių, man piestu atsistojo plaukai ant galvos ir sakau: „Ne! tik ne čia!“ ir ir – negali taip būt, ir tada skambinau tai pažįstamai, draugei ir sakau: „Kur tu čia mane bandai įtaisyti?, – (šypsosi*) reiškia*, – ir čia yra nesąmonė, aš neesu psichinis ir panašiai...“.	Baimė būti „psichiniu“
47.	99-102	Ir va bet ir gal aš nebūčiau pasilikęs, pabėgęs iš ten, bet man buvo paprasčiausiai, na ir nesakė, kad ten „pasilik“, ar „tu ten būk“, ar „tu turi tenai eiti ir gydytis“ ir ten kažkaip tai pasakė: „Pabandyk, pabandyk... O gal ten ten tau padės, o gal kažką rasi, kas tau tau gyvenime padėtų?...“. Ir aš, todėl aš sutikau, bet vat nebuvo to spaudimo pirmą kartą...	Man leido rinktis
48.	102-105	Bet kada atėjo tas momentas, kai buvo kalbama skyriuje, kaip ir čia, panašiai, kai reikėjo pasakyt, kad esi, kad esi priklausomas nuo alkoholio arba alkoholikas, tai dar baisiau	„Alkoholikas“ man buvo degradavęs žmogus

		skamba, tai ta visuotinė opinija ir aš buvau irgi jos dalis, ir man irgi buvo – „alkoholikas yra degradavęs žmogus“,	
49.	105-109	ir kai reikėjo tada įvardinti , kad „aš esu alkoholikas“, tai įvyko kažkas tokio siaubingo, žodžiu, aš / pajutau tokį tokį, na gal spaudimą // jau pradėjau tam dvylikos žingsnių skyriuje aš pradėjau mirti ten: priepuoliai prasidėjo, dūsimai, per tokį ilgą koridorių bėgau – į vieną galą, į kitą, negaliu įkvėpt, iškvėpt, akys ant kaktos lenda...	Paniška baimė būti „alkoholiku“
50.	109-112	Bet aš užsispyręs, reiškia, surinkau tenai keturlinkas visus daiktus, kokie ten buvo atsivežti tašėj, kad nieks nelankstytų, ir buvau piktas ant visų ir ant visko, atsimenu, tokį iš puikybės kryžių nupiešiau ant sienos ir – man nieko nebereikia, atseit, ne – be alkoholio yra neįmanomas gyvenimas!..	Puikybės kryžius bėgant nuo savęs
51.	112, 113	Ir aš priėjau pajutau tą ribą, kada man reikėjo apsispręst: <i>arba geriu ir mirštu nuo alkoholio</i> , arba –	Apsisprendimo riba
52.	113, 114	tada labai man padėjo, na, toks paprastas įvykis ir, kartu, stebuklingas – ėjo žmogus, aš jos nepažinojau, psychologė, ir sako: „Tu žinai ką tu darai?!“.	Stebuklingas klausimas
53.	114-118	Ir aš tai supratau kaip / na, / kad aš vykdu savižudybę, tokią lėtinę savižudybę, tokią gudrią savižudybę, nes iš tikrųjų esu bailys ir ir negalėjau įvykdyti tokios savižudybės – <u>staigios</u> – nusišaut ar pasikart, ar dar ką nors tokio, ar arba ten su mašina kažkur trenktis, va nes minčių tokių gundančių visada būdavo į pabaigą...	Lėtinė savižudybė iš bailumo
54.	118-122	Tuomet tai aiškiai, kaip dieną, suvokiau, kad būtent aš pasirinkau šitokį būdą savęs sunaikinimo ir, na ir sąmoningai pasakiau tik taip	

		sau: „Palauk, – sakau, – tu neturi teisės to daryt“. Va, ir man taip kažkaip labai aišku pasidarė, kad ta gyvybė mano yra kaip dovana man ir aš iš tikrųjų esu toks nedėkingas paršelis (šypsosi*), kuri visą laiką ištraukia iš tos duobės*, patvarko, gražina-duoda dar vieną šansą, o aš vėl pradėdau iš naujo – tą patį tą patį tą patį – sukuosi tam rate...	„Nedėkingas paršelis“ įvertina gyvybės dovaną
55.	123, 124	Ir aš tada sustojau, ir kai sustojau, na, kažkaip iš karto viskas dingo, ta, kaip man šiandien suprantama, ta psichosomatiniai tie visi reiškiniai, aš tada pasijutau labai gerai fiziškai	Apsisprendimas panaikino visą psichosomatiką
56.	124-129	– nuėjau į psichoterapinę grupę, nes ta problema yra psichoterapinė, ir tada mane paprašė papasakot apie save: ir aš pradėjau pasakot, kiek aš ten esu visko nuveikęs, padaręs, pastatęs, išgriovęs, sukūręs ir taip toliau, taigi ten žmonėm padėjęs! Ne, ne, sako, tu papasakok apie save kaip apie žmogų, ir aš užsikirtau, nes aš negalėjau nieko apie save pasakyti – ir aš pradėjau tokiu žvilgsniu peržiūrėt savo gyvenimą ir aš savęs neradau, faktiškai aš pasimečiau...	Ir aš savęs neradau, faktiškai aš pasimečiau...
57.	129, 130	Ir po to atradau save giliai giliai toli toli vaikystėje, vat – tokiam kampe, mažą vaiką drebantį iš baimės tenai, pasislėpusį, va, susigūžusį;	Grįžau paguosti savojo išsigandusio, vienišo „aš“
58.	130, 131	ir aš supratau, kad manęs nebuvo <i>tam gyvenime</i> ,	Supratau, kad manęs nebuvo tam gyvenime
59.	131, 132	ką aš (vos vos virpantis balsas*) pradžioje minėjau, tai paskui taip emocionaliai išgyvenau <i>giliai*</i> ...	Skaudi pažintis su savimi
60.	132-135	Bet, na po to pradėjo pamažu viskas palaipsniui susivokt – aš labai mažai ką padariau su savim toje programoje, bet tą, ką padariau man labai padėjo... Nes aš pradėjau suvokt, sakykim, kad	Supratau buvęs zombiu

		aš kartoju, kai kažkoks na zombis tuos pačius veiksmus, tikė-tikėdamasis gaut kitą rezultatą, ko niekad neįvyko, ir... ///	
61.	135-138	Pirmiausia, tai pripažinau, nulipau nuo pjedestalo – va, ir pasakiau, kad aš esu alkoholikas, kad jau senai aš pralaimėjau, kad jau tie požymiai tokie, kaip sakykim, epilepsijos priepuoliai, na, įvairios tie įvy-įvykiai, na ten, aišku, jų visų neišvardysiu tų dalykų, bet tai yra mano gyvenimo faktai, kurių aš negaliu paneigti...	Nulipau nuo „pjedestalo“
62.	139-142	Taip atsistojęs akivaizdoj to savo rezultato gyvenimo, na, nusiraminau, ir ir pripažinau tą tiesą ir – įdomus toks dalykas, (su nustebimu šyptelėjo) aš net stebėjausi, buvau, kaip jau minėjau, labai reiklus sau, toks moralizuojantis ir, staiga, dingo man tas kaltės jausmas, tokio savęs moralizavimo, kaltinimo... / Ir ir aš pradėjau, na, pradėjau leisti sau gyventi, kvėpuoti...	Leidau sau kvėpuoti
63.	142-145	Bet kažkur apie pusė metų vaikščiojau, taip kad trumpai tai, pastoviai su tokiu klausimu, ką man daryt? Nes nustojau gert, a, man gyvenimas nebuvo dar toks toks, na sakykim, žavus ar patinkantis, kad aš galėčiau nuo jo kaifuoti, nu jausti kažkokį džiaugsmą, nes kaip tai nevarioji, va, bet pilka tarsi...	„Pilkasis“ blaivėjimo periodas: ką daryti?
64.	145-147	Ir ir po to tai tokį atsakymą gavau, na kaip supratimą tokį, tiesiog vaikštai vaikštai vaikštai – kaip tam Enšteinui vonioj – ir taip supranti, kad nieko nereikia – tik būk savimi, daugiau nieko...	Tik būk savimi
65.	147-150	Ir man taip kažkaip, na – nukrito svoris, nes nereikėjo – <u>įsitempti</u> teen vai-din-ti, kad patikti kažkam, įtikti ir taip toliau, kažkieno lūkesčius tenkinti, pagal kažkieno muziką groti, pagal	Nukritus svoriui – naujas gyvenimo etapas

		vaidmenį, nu vat tiesiog prasidėjo kitoks gyvenimo etapas.	
66.	150-156	Ir ir, aišku, kad na, labai man daug padėjo psichoterapija, nes dar metus laiko vaikštinėjau į psichoterapiją, bet po to pajutau, kad man to yra per mažai ir aš pradėjau lankyti Anoniminius Alkoholikus, va. Ir dėka, dėka to, kad pradėjau su savim, patekau, na į tokias programas, į užsieni, į žingsnių programas, bet ten gan tokios griežtos, kaip palyginus pas mus Lietuvoj vyksta, uždaros, nes negalima net, sakykim, telefonu naudotis mobiliu, turi būti su savim, dirbti savo darbą, vat kreipti visą dėmesį į savo sveikimą. Ir man padėjo, padėjo tas išanalizavimas savo gyvenimo, pasižiūrėjimas į tuos susiklosčiusius per gyvenimą stereotipus.	Gyvenimo analizės periodas
67.	156-159	Pradėjau suprasti, kad aš galiu keisti savo elgesį, gauti kitokius rezultatus, po to išdrįsau pritaikyti tai gyvenime ir, kada pradėjau pritaikyti, aš tikrai įsitikinau, kad aš galiu ir sugebu ir tai tai suteikia savotiško, tarkim, cinkelio <i>eiti toliau dėka tų žingsnių, keisti save</i>	Gebėjimo keistis praktika
68.	159, 160	ir, na, ir atrasti labai daug naujo, ko neradau nei šeimoj, nei bet kokioj kitoj terpėj,	Savęs neradau šeimoj
69.	160, 161	būtent vat dėka šitos ligos – sugrižau į save, nes nes buvau pasiklydęs //	Ligos dėka sugrižau į save
70.	161, 162	<i>tai va, tai gal tiek galėčiau pasakyti apie tą savo istoriją bendrais bruožais, jeigu, kas domina, tai Jūs klauskit...</i>	Trumpa ilgos patirties santrauka
71.	163-171	<i>T: Gerai... /// Kaip Jums sekėsi dirbti tame visame laikotarpyje priklausomybės eigos?</i> R: Prieš pradėdant vartoti, vartojant?.. [linktelėjau] / Na, tuometiniu supratimu, tai mane nuvežė vieną kart pas gydytoją, / kuri yra susijusi su priklausomybių gydymu, tai jinai	

	201, 202	<p>klausė manęs: „O kaip tavo darbas? Kaip tu darai tam darbe tą dalyką ar kitą?“, aš sakau: „Gerai.“. „O tą?“ – „Gerai“. „O aną?“ – „Gerai.“. „Niekas nepraleidi?“ – „Nepraleidžiu“. Žodžiu, viską gerai dariau, o dabar, aišku, nu, kad nu su tokio auto-automato darbu, bet tas – garantuoti už tą automato darbą niekas negali, nu tai vat toks, nežinau, tai grynas automatizmas buvo – automatizmas, kur padarai ir neprisimeni, nes kuo toliau geri, ta atmintis pradeda šlubuoti, pradedi klausinėti: „Ar aš tą padariau? Ar aš to nepadariau?“.</p> <p>Tai tas darbas, griežtai paėmus, tai darbas – dirbau automatas – užprogramuotas: užprogramuoti, yra tikslas, paspaudi mygtuką ir varai, kuro papildamas,</p>	Nesąmoningas darbinis automatizmas
72.	171-173	<p>Vienu žodžiu, tokių dalykų, tokių smegduobių, reiškia, sąmonėje, ir užmiršimų ir visokių kvailiojimų, nesąžiningumo, tokios kažkokios, nežinau, <i>korupcijos – savikorupcijos pilna buvo.</i></p>	„Savikorupcija“
73.	173-175	<p>Ir tai buvo kažkoks toks nesąžiningas gyvenimas – noras kitiems įrodyti, manipuliuojimas kitais, bandymas savim manipuliuoti, bandymas įtikinti, bandymas iš kitų išreikalauti – na toks va, blaškymasis... /</p>	Nesąžiningumas ir blaškymasis
74.	175, 176	<p>Mano manymu, kaip dabar žiūriu, iš dabartinės padėties – visiškai psichiškai nesveiko žmogaus gyvenimas, / na visiškai kita kokybė.</p>	Psichinė ne-sveikata
75.	176-181	<p>Sakyčiau, vat dabar, kada nustojau gert, tai per tuos metus, kiek aš negeriu, palyginus su tuo dvidešimt kiek, dvidešimt penki metai, kai aš dirbau išsijuosęs, nes nuo vaikystės buvau linkęs į tą, matyt, darboholizmą, lankiau ten visokias mokyklas, nespėdamas, bėgiojau paskui autobusus, kad suspėt. Tai ma-man tas darbas,</p>	Kelionė nuo išorės į vidų

		visi tie užsiėmimai, visa ta veikla, na yra tokia, nesulyginamai, kaip sakyti, bevertė – ten viskas buvo į išorę, o čia – atvirkščiai – viskas yra sugrįžimas į save...	
76.	181, 182	Ir vat vat po to pradėdi pajusti tokį dalyką, kad turi save, kada yra ramybė ta viduje, tada nesiblaškau toje išorėje,	Kai ramybė viduj – nereikia blaškytis išorėj
77.	182-184	o kada, atvirkščiai, kai gerdavau, ypač tada – sukaupi, kažką įsigyji, ir po to, aišku, kai užlūžti, visko netenki, ir vėl nieko nebelieka,	„Užlūžus“ – sukauptų gėrybių netekimas
78.	184-188	bet tas neatnešdavo tokio džiaugsmo, to buvimo džiaugsmo, sakykim taip... O šiandien, aš neįsivaizduoju, pavyzdžiui, jeigu jeigu vartot, kad tapti kvailėsiu ir iš to jaust pasitenkinimą... Nežinau, ne kartą girdžiu, jeigu būtų galimybė išgerti normaliai, tai žmogus vartotų. Nežinau, aš net tokio poreikio nejaučiu, nes man man taip labai gerai – jaučiu, jaučiu kažkokią tokią naują palaimą iš to gyvenimo, <i>tiesiog buvimo</i> .	Palaima iš „tiesiog buvimo“
79.	188-190	Galiu džiaugtis tuo, kas yra su prieš mane, su manim, manyje ir, visai nesulyginama kokybė – aš dar labai dažnai sakydavau pirmus, antrus, toliau ten kelis metus, kai nevarčiau, sakydavau, na pradėjau naują gyvenimą – į skolą tas gyvenimas,	Pradėjau naują gyvenimą – „į skolą“
80.	190, 191	aišku, yra, bet visiškai kitoks gyvenimas, jau kita visiškai orbita, suvokimas tas...	Kita suvokimo „orbita“
81.	191-193	Aš, sakykim, aš tada sa-sa-sakiau esu labai dėkingas, esu labai religingas, esu labai dvasingas, o kai pasižiūri iš šios dienos pozicijų, – na, visa tai yra, na – <i>nesąžininga</i> . Dvasingumas vat ir yra ta blaivybė arba <u>sąmoningas gyvenimas</u> –	Dvasingumas ir blaivumas per sąmoningumą
82.	194	toks mokėjimas būti ir <i>leisti būti sau</i> , nekaltinti,	Leidžiu sau būti savimi

		išsivaduot iš tų visokių kompleksų	
83.	194-197	man dar labai daug padėjo, kiek aš supratau, labai gavau tokių žinių – <u>apie atkrytį</u> , kad tai yra normalus procesas, ir aš pats galiu išmokyti su tuo tvarkytis, kad neprieit, na tokios, jau kritinės būsenos, kurioje turėsiu pavartoti alkoholi, aš šito negavau.	Išmokau rūpintis savimi
84.	197	Bet kadangi domėjausi ta liga ir	Domėjimasis priklausomybe
85.	197-199	ir man viskas tas labai tiko, ir labai keitė gyvenimą, tai tiesiog taip pasisekė, atradau tuos dalykus, išsiaiškinau, <i>ir bandau toliau sau padėti...</i>	Atradau savigydos metodą
86.	199, 200	Aš per ilgai gal kalbu? T: Ne, ne, tikrai ne...	Pasitikslina savo pasakojimo vertę
87.	202, 203 206, 207	na, kaip avinas užsispyręs, ir daužydamas ten praėjimą, kur jo nėra, nors reikėdavo tik pasisukt – ir ten durys ar langas koks būdavo. kad galima gyventi įvertinant tai ką turi va – prieš nosį (nusišypso), tai buvo tokios – nežinoma planeta... //	„Užsispyrusio avino“ „trumparegystė“
88.	203-205	Ne, jeigu užsispyriau tai ir varau iki tikslo, po to, reiškia, jeigu nebetenka, tada – atsipalaidavimai, visokie ten užgėrimai iki mirties, ir ir po to, reiškia, automatą pataiso, atstato – ir vėl tas pats...	Taisomo automato istorija
89.	205, 206	Nežinojau, kad gyvenimas yra čia ir dabar,	Gyvenimas čia ir dabar
90.	208-211	T: Tada šiek tiek apie mokslą: kaip keitėsi Jūsų požiūris, elgesys jų atžvilgiu, į Jūsų profesinį pasirinkimą, studijas? R: O tai čia labai radikalus toks lūžis įvyko, va o tai aš nežinau kaip čia, nes, jeigu kažką pasakysiu ten, tai aišku bus kaip dieną, kas kalbėjo... Nu tai tiek to, nes aš, reiškia, e-esu dirbęs (...susiję su religija...),	Atskleista profesijos paslaptis

91.	211-221	<p>va ir kai lioviausiu vartoti, na tiesiog man pradėjo grįžt tas sąmoningumas ir aš pradėjau pats sau įsivardinti, kaip aš šiandien sakau, kad neįmanoma yra blaivėti, jeigu neperžiūri savo garderobo, ta prasme, jeigu [įeina ta pati moteris, kuri ir prieš tai buvo užėjusi, pabūna keletą minučių ir išeina] pasiimu paltą ir jis man spaudžia ir aš sakau, kad „gerai“, iš tokio gyvenimo palaimos nebuus – jeigu perkiesi sau batus per didelius – jie krenta, nepatogu – tai, kada pradėjau tą tą viską, vienu žodžiu, įvardinti step by step taip vat, pradėjo spręstis tos problemos, jų nebeliko tiesiog, tiesiog vat atsirado tokie kažkokie išgyvenimai, kad yra dalykų, kurie yra ne mano, kurie man nebetinka, kurių aš nebegaliu daryti ir pamažu aš taip traukiausi traukiausi, va ir po to supratau, kad tai yra ne mano – tiesiog, na, negalėjau sveikti nebūdamas sąžiningas su savim, įvardinti, ta prasme, kai aš mokiausi, studijavau, tai aš įgyjau žinių, bet tos žinios, jos buvo neišgyventos mano...</p>	Peržiūrėjau savo vertybinį ir profesinį „garderobą“
92.	221, 222	Tiesiog, aš save tapatinau su tikėjimu, su kažkokiu religingumu ir dvasingumu,	Tada save tapatinau su tikėjimu
93.	222, 223	o kada nustojau vartot, aš pradėjau pats mokytis iš savo patyrimo: pradėjau įvardinti, ką aš darau, ką aš čia veikiu?	Dabar mano mokytojas – mano patirtis
94.	223-228	<p>Na, ar aš jau-jaučiu tai, ką kalbu, sakykim, <i>toks momentas ar ne, kai mišiose – „aš esu kaltas, esu kaltas“ – ir staiga, man vieną dieną: „Palauk, ar aš jaučiuosi kaltas? Ne“. Ir aš nebegalėjau toliau to daryt... (...) aš pradėjau sąmoningai kalbėt tas įvairias maldas: „Blemba, – sakau, – Ką aš čia darau? Ar aš beprotis?“.</i></p> <p>Reikalauju kažkokių dalykų, „iškalinėju“ iš to</p>	Tolimesnės savęs paieškos: dvasinių vertybių konfliktas

		Dievo, tas Dievas, irgi, blemba, trigalvis slibinas kažkoks, prasidėjo konfliktai,	
95.	228-230	nes, na, aš tiesiog supratau, kad aš pats galiu kai ką paragaut, pajusti skonį, kai ką suvokt ir visa kita ir bet kaip, pradėjau tuo metu trauktis, na – tiesiog, aš jau nebetilpau į tą sistemą, turėjau palikti...	Nebetilpau į sistemą
96.	230-235	Na, aš taip panašiai, atsiprašau, kad aš... Na man toks paveikslas iškyla, stoviu tokiam kažkokiam neskaniam dalyke ir sakau: „Smirda, smirda“... Ir kažkaip negerai, kaip ir kritikos... „Tai, palauk, palauk, tai padaryk žingsnį, kad tau būtų gerai“. Nu ir padariau tą žingsnį, ir pajutau tokį dar didesnę pokytį, ramybę tokią, <i>kad aš pats kuriu savo gyvenimą, kad nebūtina, tai, ką man uždėjo, įkišo į galvą, ar ten pastatė ant stalo – aš tt-turiu sutikti – aš pats galiu pasirinkti!</i>	Ramybė išsukus iš ne savo gyvenimo kelio
97.	235-241	Todėl man ta blaivybė nėra tiktai gėrimas, ta prasme, ne-gėrimas, nes ooo manau tai yra – sąmoningas gyvenimas, čia kartu ir dvasingumas, nes aš kartais save pagaunu, nu būnu girtas, nes aš vis tiek – <i>liga yra liga</i> – ir aš kartais važiuoju, ir atsitinka taip, nu jau nebe-nebe taip dažnai, bet važiuoju ir kažkokios ten mintys, visa kita, ir aš neatsimenu atstumo, kurį pravažiuoju ir aš sakau: „Tu girtas, brolyti!“, jo, nes kartą patikrinau ant mobiliako, kaip tai veikia, sako blogiau negu išgėręs, ir iš tikrųjų, prakalbėjęs telefonu važiuodamas, bandžiau atgaminti – nesugebėjau to atstumo, va tai...	Gali būti „ne blaivas“ ir neišgėręs
98.	241-243	Na, tas sveikimas yra daugiau negu tik šnapso negert, nors ir toj programoj yra taip sakoma, kad kad vien tik negert – tai yra – „sausas“ alkoholikas, be gyvybės (nusišypojo)...	„Sauso alkoholiko“ apibrėžimas
99.	243-246	Aš radau dėka šito – čia tokia priemonė, matyt,	

		man tiko gyvenime, kad, na, iš to kieto disko ištrint visus tuos duomenis, tas žinias ir tą tą visą didingumą, kad jis liktų tuščias ir tada aš sugebėjau be tų kitų tokių įdėtų nuostatų – nes man labai trukdė išankstinės nuostatos, žinios, na, daug tokių įskiepytų dalykų, išmoktų, įgytų iš įpročio...	Alkoholiu išvaliau savo „kietąjį diską“
100.	246-249	Turėti betarpišką kontaktą su gyvenimu – visą laiką stiklą uždedi ir, kažkokios enciklopedijos lapas, pro jį žiūri – va tada, matyt, reikėjo tiek paveikti chemiškai ten viską paveikti chemija, po to žiūriu, kaip čia dabar yra? – žmogus auga,	Iš „enciklopedijos“ virtau žmogumi
101.	249, 250	po to aš pirmą kart supratau, kad aš <u>girdėt</u> pradėjau ne kažkur per kitų ar studijų laikų išgirstas nuomones, bet savo ausimis, tai va.	Pradėjau girdėti savo ausimis
102.	250, 251	Na, man nu nežinau, kad mokslas be žmogaus – jis nieko nereiškia ir aš pajutau tai studijuodamas tai, sakykim, univerkėj,	Mokslas be žmogaus –nieko nereiškia
103.	251-255	kad iš tikrųjų yra yra tokių dalykų, vat, sakykim, tą ego subrandinti gali kažkokie turtai, kažkokia vieta užimama visuomenėje, bet yra vienas dalykas, kurio niekas negali atimti – tai yra mokslai, „aš esu išsilavinęs“ – dar tokia viena ego brandinimo sritis yra ir manau, kad mokslai atskirti nuo žmogaus, na, jie nieko neduoda... //	Išsilavinimas – dar viena „ego“ brandinimo priemonė
104.	255-261	Man patiko kažkada tokia paskaita...aš galiu pasakyti, ane?... <i>T: Žinoma...</i> R: ... Kad girdėjau, kad rytai kažkur išsaugojo savo tokį įsitikinimą vidinius, na kaip save pačius – užtat, neteko labai daug išorėje, ta prasme, ryšium ten kenčia, iš bado miršta – <i>nesirūpina tuo progresu, na, sakykim, technika, nors dabar vyksta tie procesai...</i> o Vakarai – na, labai rūpinosi išore, jei visą gavo komfortą,	Mano filosofija – fizinio ir metafizinio pasaulio harmonija

		palengvino labai gyvenimą - bet neteko savęs... <i>Aš manau, kad vidurys turi būti kažkoks iš tikrųjų tas va, ir jis yra, tokia slidi riba ta...</i>	
105.	261-267	Na, čia panašiai kaip gydytojas su labai geru išsilavinimu, bet kada jisai toks kietas, piktas, na, pavyzdžiui, aš nenorėčiau, kad jis toks mane operuotų... Tai, o taip mokslą aš gerbiu, nes vis tiek / manau, kad mokslas tokio sąmoningo žmogaus rankose padarytų dar galbūt labai daug gerų dalykų ir išspręstų esamą, na, situaciją žmonijoj, ir aš manau, vis tiek mes einam į susinaikinimą dėka progreso mokslinio, dabar netekom tos žmogiškos pusės. Tai toks požiūris mano būtų. <i>Nors dėl to negaliu kaltinti tų žmonių, nes vat, sakykim, kad nesąmoninga veikla arba žmogus, kuris kitaip negali, nes jis nesuvokia to...</i>	Pikto chirurgo alegorija: sąmoningo mokslo galia
106.	268-274	<i>T: Ačiū...// Gal tada dar... / Kokias stiprybes ir silpnybes, susijusias su vat priklausomybe nuo alkoholio išskirtumėt?</i> <i>R: // Na, tada aš galvojau visiškai priešingai, tada galvojau, kad stiprybė tai yra būti stipriam, o dabar yra visiškai kitaip, dabar man stiprybė / na, dėka alkoholio – toks kažkoks sprendimo mechanizmas, išdirbtas šitoje srityje, reiškia, kad pripažįsti, kad esi bejėgis prieš tą alkoholį, prieš problemą, kurią gali išspręsti, tiesiog, įvardinti tą tiesą, ir ir gaunasi sprendimas labai geras – <i>jeigu negali pakelti penki šimtai kilogramų svorio, negaliu ir nekuriu problemų...</i></i>	Priklausomybės dėka išmokta pamoka: suvoktoj silpnybėj glūdinti stiprybė
107.	274-277	<i>Aš manau, kas man davė ir padeda, tai toks sąsąžiningumas su savim – aš neesu toks šimtą procentų sąžiningas, bet bandau sau sakyti taip: nebūk truputį nesąžiningas, bet būk truputį sąžiningesnis ir vat, tai padeda, reiškia, keistis...</i>	Sąžiningumas sau padeda keistis

108.	277, 278	Po to, savybės? – Aš likau užsispyręs labai, bet tas užsispyrimas, jau tie kampai nudilo, gal čia senatvė?... Nežinau.	Likau užsispyręs
109.	278, 279	Po to, // jauu-eee, na, toks toks tolerancijos, sakysim, kitiems, atlaidumas, net nepasakyčiau atlaidumas – aš iš viso dabar negraduoju, kas yra gerai ar blogai... /	Negraduoju gėrio ir blogio
110.	280-282	Nu, tiesiog, kaip sakoma pas Anonimus, leidžiu gyventi sau ir kitiems ir atsirenku pagal tai, ar man tai skanu ar neskanu, tai vat, tai vis labiau suvokiu, kad nebūtinai man skanu, tai ir kitam turi būti čia jau labai skanu ir tu valgyk, prašau, būsi labai laimingas.	Neperšu savo laimės recepto
111.	282-285	Tai vat, ta tokia netolerancija, kuri būdavo anksčiau, kitai nuomonei, reiškia, kitam gyvenimo būdui, va jinai išviso dingo, jau gal toks visiškaiiii... Kaip čia išsireikšt lietuviškai? Abejingas... ne, gal ne abejingas, o gal ir abejingas? – kitų gyvenimo būdui – nes tai yra jo gyvenimo reikalas,	Ramybė stebint kitokius gyvenimus
112.	285-289	nes man labai trukdė pirmais metais, kai aš nustojau gert, kai aš norėjau keisti gyvenimą taip, kaip aš noriu, va, tai va toks savotiškas įsikibimas vairo, ir kuo toliau aš tos rankos ...oooo! (su baimingu šūksniu) nors pirmą kartą norėjosi griebt už to vairo, tai tuo lengviau gyventi... Ir kada jos visiškai paleido tą vairą, tada tas gyvenimas pradėjo tapt visiškai lengvu, va ir, /	Neforsuoto gyvenimo lengvumas
113.	289-292	na, bandau nevertinti, nekritikuoti, nepertraukti – va, tokie esminiai banalūs dalykai, kurie, na, pasakyčiau, mano gyvenimo procese man-man pasidarė labai svarbūs, nes jie man padeda gyventi, tiesiog ne todėl, kad jie tokie surašyti, bet todėl, kad aš pabandžiau ir man tai tiko...	Nevertinanti ir nekritikuojanti laikysena kitų atžvilgiu

114.	292-295	Atradau tokius dalykus, kurie, na, kuriuos pradėjau priimti per patirtį, anksčiau tai priimdavau – <i>sakė, kalbėjo, mokė ir taip toliau, o dabar – todėl, kad pats pabandžiau, įsitikinau ir man tai patiko, gal rasiu geresnių dalykų, pakeisiu, ta prasme, vat pajutau, kad tai yra procesas – gyvenimas ir ir tai džiugina...//</i>	Gyvenimo proceso džiaugsmas
115.	295-299	Ir taip, na nežinau, gal čia tiktai mintyse, negaliu pasakyt, nors jau porą kartų teko išgyvent tokius priepuolius, kai jau galvojau, kad – anapilin išeini, tik jau kitaip negu kad geriant, sakykim, kai tau toks sąmonėj klausimas: „Ar jau dabar? Ar...“. <i>Ir dingsta toks kažkoks baiminimasis prieš prieš mirtį, prieš kažką, na, nebeliko šito, toks savotiškas atsirado blaivus požiūris – gyvenimas yra procesas, jis turi pradžia, turi pabaigą,</i>	Gyvenimiška išmintis pradangino baimes
116.	299-301	<i>ir, na, toks ramus susitaikymas, o anksčiau buvo toks blaškymasis, na, sau vietos neradimas, neradimas, sakyčiau, o alkoholis padėjo, nes nei nežinojau nei kam to reikia, nei kaip, įpranti kažką daryti ir gyveni taip, tam rate... //</i>	Ramus susitaikymas
117.	302, 303	Nuolankumą supratau, nes man nuolankumas asocijavosi su nusižeminimu, o dabar tai suprantu, kaip tapatybę su savim, tiesiog tiesa apie mane yra tokia, kokia yra.	Nuolankumas – tapatybė su savimi
118.	303-306	Pradėjau save mylėti, toks paprasčių paprasčiausias dalykas, kur vaikui yra žinoma, nu gal jis nesąmoningai, kad man reikia laiku pavalgyti, man nereikia persidirbti, ne koks vergas esu... Na, reikia išmokyti sau susirast kažkokių, na, sakykim, rekreacinių dalykų,	Meilė ir rūpestis sau
119.	306, 307 307, 308	na tokių sakykim, elementariai, kad ne aš kaltas, kad lieku vienišas, bet todėl, kad su tais žmonėmis neturėjau <u>žmoogiško</u> kontakto,	Atsikračiau kaltės dėl vienišumo

120.	307	nes aš dabar mėgstu tą tokią vienumą, pabūt vienam,	Būti vienam – ne tas pats kas vienišam
121.	308-310	visur buvo <u>biznis</u> – „aš tau, tu man“, net tuose dvasiniuose tuose visuose dalykuose, toks giliai paslėptas – tam, kad gauti dangaus karalystę, reiškia, vat. Tai, aišku, dabar tas juokingai atrodo, bet tai irgi savotiškas biznis...	Susvetimėjimas: „biznis“ dvasiniuose dalykuose
122.	310, 311	<i>Tai dabar, na, sakyki, toks blaivėjantis požiūris atsirado, dar neesu aš toks blaivas (šypsosi*), bet po truputį, po truputį*...</i>	Kuklumas
123.	311, 312	Leidžiu pasijuokt iš savęs ir man tai labai patinka, o anksčiau, tai ką – puikybė to neleido, tai vat.	Draugiška saviironija
124.	312-316	Nežinau, paskui nenoriu, kad Jums daug reiktų tvarkyti [respondentas žino apie naratyvinį interviu, yra atlikęs tokį pats]... <i>T: Ne, man nebus sunku, bus įdomu... Aš tik nenoriu Jūsų laiko labai sugaišt...</i> <i>R: Ne, man tai netrukdo...</i>	Rūpestis
125.	319, 320	Aš jau minėjau, nuo vaikystės buvau labai uždaras, man net sakydavo, sako: „Tu – pavyzdys, kaip reikia klausyti ir nekalbėti“. Tai va toks tipas.	Vaikystėj buvau pavyzdys kaip reikia klausyti ir nekalbėti
126.	320-322	Vėliau, kada gėriau, tai, reiškias, buvau labai didelis žinovas visų dalykų ir tuos, kuriuos žinojau ir kurių nežinojau – tai tada plepėjau apie viską ir apie nieką. /	Vėliau – plepėjimas apie viską
127.	322-326	Ooo kaip nustojau gert, tai tada nežinau kaip, manyje kažkas pasidarė, aš pradėjau kalbėti, bendrauti su žmonėmis kaip lig tol nebendravau: pradėjau daugiau atsiverti, kalbėti, man labai patikdavo net rizikuoti (šypsosi*) gan daugiau negu, kad galbūt kai kuriose vietose reikėtų pasakyti* – bet visuomet aš laimėdavau, kuo	Rizikingu atsivėrimu laimėdavau pasitikėjimą savimi

		daugiau surizikuodavau, tuo daugiau gaudavai, ta prasme, – pasitikėjimo savimi,	
128.	326-330	na ir aš suprasdavau, kad aš turiu jau tokią pa, na, patirtį – tokį įgytą supratimą, kad aš turiu teisę būti šitame gyvenime, šitoj vietoj ir taip toliau, nu va toks toks nu toks savotiškas atsirado – <u>žmogiškas kontaktas</u> , neišmoktas, toks kultūringas – čia laikykis etiketo, čia reikia taip ar anaip, bet toks grynai šiltas žmogiškas ryšys pradėjo atsirasti ir, aš manau, kad su laiku jis vis labiau augooo,	Šilto žmogiško ryšio augimas
129.	330-335	kai grįžti į praeitį aš net pradėdi abejot – <i>ar aš daugiau savęs bijojau, ar daugiau kitų žmonių bijojau, kaip jie įvertins mane. Manau, kad toj viešoj opinioj įgytas vertinimas trukdė vat kažkaip pabandyt drąsiau gyvent, nebijot savęs, savo kažkokių poreikių, norų įgyvendinimo, pasirodyti kitokiam, negu kad dera būtų, dėl to gavosi toks atsipalaidavimas [iėjo vėl ta pati moteris, atsiprašė ir paragino Eimantą greičiau eiti, nes jo laukia žmonės, jis atsiprašė minutei ir išėjo].</i>	Savęs ir kitų įvertinimo baimė – praeity
130.	336-340	<i>T: Baigėme apie santykius su žmonėmis...</i> R: Tai gal tiek kiek papasakojau, tiek, ži, galima būtų daug sakyti, bet taip kaip, sakykim, vaizdžiai kalbant, kaip koks skeletas, ar ne? Bendrauji, kai vartoji, o kai nebevartoji tai tas santykis, sakyčiau, man toks vaizdinys žalio medžio atsiranda, vat, visai kitas – gyvas, šiltas, atviras, nuoširdus, sąžiningas – kita kokybė yra... // <i>Tai tiek.</i>	Nevartojantis žmogus – kaip žalias gyvas medis
131.	341-350	<i>T: Tada – kiek sutinkate, kad Jus kaip žmogų, kaip asmenybę apibūdina tokie žodžiai kaip „priklausomas nuo alkoholio“?</i> R: Man tai nėra baisus apibūdinimas, aš	

		<p>priklausau nuo oro – taip bandau suprast, nes jeigu nekvėpuočiau tai numirčiau, bet neesu pasiekęs kažkokių jogos aukštumų, kad galėčiau leisti sau nekvėpuot (šypsosi*) na, gal kokias penkias minutes*, va, tایی – esu nuo daug ko priklausomas, bet aš bandau pri sau tai paaiškinti taip: yra priklausomybės, kurios jau man trukdo ir jį jau kurios trukdo ne tik man, bet ir aplinkai ir su tom aš turėčiau tvarkytis, nes jeigu nesitvarkysiu, tai aš blogai jausiuos – ir kiti aplink mane taip pat, tai aš taip bandau žvelgti į priklausomybę. O jeigu tai yra priklausomybė, kuri man netrukdo, žinau, kad gerą maišą jų galėčiau pririnkti, tai, an aš leidžiu jei būti, na tiesiog – aš leidžiu sau būti netobulu, va...</p>	<p>Leidžiu sau būti netobulu</p>
132.	351-353	<p><i>T: O kaip Jums šitas darbas? Čia metus, sakėt, dirbat, ar ne?</i></p> <p>R: Čia metus, kitur su narkomanija daugiau... Man tai labai patinka – patinka, todėl, kad tai liečia – siejasi su manim pačiu, patinka todėl, kad aš naaa, gali save realizuoti</p>	<p>Savirealizacija per patirtį</p>
133.	353, 354	<p>ir patinka todėl, kad tai yra darbas su žmonėmis ir nors pavargsti kartais, tai, na, teikia malonumą,</p>	<p>Sunkus, bet malonus darbas su žmonėmis</p>
134.	354-359	<p>ir, tai aišku, jeigu už pinigus, tai aš jo nedirbčiau, nes pe-pernai pakeičiau keturis darbus, vat vat, bet būtent aš kažkur atradau per patyrimą, nes tai neišmąstymas, kad galima ir su <u>mažiaaaau</u> pinigų gyvent – bet per patyrimą, pajutau, kad jeigu aš gyvenu sąmoningai, tai geriau kaifuoti nuo darbo už kurį mažiau gauni, negu kad čia lūžau per du darbus dirbau ir didelėj įmonėj ir naktimis ir uždirbdamas, bet po to aš pradėjau <i>vysti, vysti, vysti</i> – supratau, kad galima gyvent kitaip truputį...</p>	<p>„Kaifas“ dėl darbo nepaisant atlyginimo</p>

135.	360-364	<p><i>T: O kas vat sunkiausia šitame darbe?</i></p> <p>R: /// Sunkiausia? // Nežinau, ką čia galėčiau tokio sunkiausia įvardyt... /// Na, nepasakyčiau, kad aš čia turiu kažkokių tokių sunkumų... Kartais toks prasiveržia, bet man nėra tai sunku, sakykim, kaaaa // jaučiu vat kažką neprofesionaliai padariau, / kaip nors – kur aš galėčiau profesionaliau pasielgt, tai iš tos pusės, tokios techninės grynai.</p>	Siekiu profesionalumo savo darbe
136.	364-366	<p>O iš žmogiškos pusės tos, iš žmogiškosios pusės negalėčiau įvardint, man tie žmonės, kur matau, kad jei išeis iš skyriaus ir <u>eis gerti</u> – vienodai brangūs kaip ir tie, kurie pasikeičia</p>	Meilė žmonėms, nepaisant jų pasirinkimų
137.	366-369	<p><i>toks kažkoks stebuklas įvyksta, jų sąmonėj spragteli ir eina aukštu aukščiau [į kitą skyrių] ir ir pradeda visai kitaip gyvent, tada va, arba laikydamiesi tos dvylikos žingsnių programos pradeda visai kitaip gyvent, va ir pakeičia savo gyvenimą, tai tokie sunkuma, tai kažkaip nežinau, kaip nu...</i></p>	Džiaugsmas kitų sėkme
138.	369-375	<p>Aš manau, kad per tuos nu, per tą laiką, kai tuose kituose darbuose sukuosi, sunkumai atsiranda tada, kai į pirmą vietą statau pinigus – visokie nesklandumai ir <u>velniava...</u> / Visada ambicijos, <u>nepasitenkinimas ten stoka</u>, tai aš, važiuodamas, kada, užvakar į Ukmergę, paprašė nuvežti žmonės ir siūlė pinigų, tai aš sakau aš tai neimsiu, nes ten artimi kažkaip biški žmonės, sakau: „Aš neturiu, kur dėti.“, tai visi juokiamės ilgai mes... Nes irgi pinigai ir savotiškai sukuria daug problemų: nes reikia kažkur investuoti, vargt, o suderint čia reikia būt labai gabiam žmogui, kad suderint taip idealiai – <u>turėti daug pinigų ir būti žmogumi</u> (šypsosi)...</p>	Renkuosi ne pinigus – o buvimą žmogumi
139.	375-380	<p>Čia yra toks dėsnis, man patinka, tokia</p>	

	<p>gyvenimiška mistika paprasta, kad, manau, kad gyvenimas duoda tiek, kiek, iš tikrųjų, tau reikia, o ne kiek tu nori... Nu gal tas ateina, bijau čia pervertint – kažkokia branda tokia, iš patyrimo, ne iš žinių bagažo, bet iš tokio individualaus patyrimo... Va, tai tiek.</p>	<p>Brandus išmintingas kuklumas</p>
--	---	---

1. Konceptai

Nr.	Parafr. Nr.	Priskiriamų parafrazių pavadinimai	Konceptai
1	4 5 6 25 41 42 68 119 120	Vienišo berniuko istorija Disfunkcinė šeima Užsidariau nuo savo aplinkos vienatvėje Alkoholis – geriausias draugas Krauju srūvantis vienatvės skausmas Neradau žmogaus... Savęs neradau šeimoj Atsikračiau kaltės dėl vienišumo Būti vienam – ne tas pats kas vienišam	Vienišo berniuko istorija
2	1 2 3 7 8 9 10 11 12 15	Vartojimo pradžia – vėlyva vaikystė Naujas sąmonės stovis – artimo žmogaus mirties fone Žavintis ir gąsdinantis „kosmosas“ Alkoholis padėjo sąmonę atpalaiduoti įtampos Įjunkau į alkoholį Priklausomybės pradžia Studijos – įtemptas adaptacinis periodas Vaduodavausi per alkoholį Priklausomybė nuo trankviliantų Būtinybė atpalaiduoti sąmonę	Žavintis ir gąsdinantis „kosmosas“ šalino įtampą
3	16 17 18 19 20	Autoriteto baimė „Pageidavimų koncerto“ vykdytojas Nebuvo tapatumo su savo asmenybe Aktorius, bandantis įtikti Alkoholis – neautentiško gyvenimo variklis	Neautentiškas gyvenimas „pageidavimų koncerte“
4	21 22 23 24	„Savidresūra“ baigdavosi užgėrimais Reiklumas sau ir kitiems Darboholizmas Kuras darbui – alkoholis	„Savidresūra“ ir darboholizmas

5	14 26 27 28 29 30 32 33 39 40 77	Tuometinis gyvenimo gaivališkumas „Gyvenimo nulūžimai“ Širdies plyšimo kulminacijos Bemiegės naktys Negalėdavau supilt alkoholio Lyg tai miršti, ir numirt negali Uždaras „savinaikos“ ratas Silpo rega ir atmintis Mano juoda bedugnė Sąmonė nubusdavo, kai būdavo blogai „Užlūžus“ – sukauptų gėrybių netekimas	Uždaras savinaikos ratas: „gyvenimo nulūžimai“ pabudindavo sąmonę
6	31 44 45 88	Servizas, kur mane pataisydavo Gyvenimo lūžio kontekstas – gimdymo skyrius Dar vienas pataisymas Taisomo automato istorija	„Taisomo automato“ istorija
7	38 50 71 72 73 74 87	Kiti kalti Puikybės kryžius bėgant nuo savęs Nesąmoningas darbinis automatizmas Savikorupcija Nesąžiningumas ir blaškymasis Psichinė ne-sveikata Mano „trumparegystė“ – „užsispyręs avinas“	„Užsispyrusio avino“ „savikorumpuotas“ blaškymasis
8	34 35 36 37 46 48 49	„Juodas“ neigimas viešos opinijos įtakoje Vidinė puikybė neleido tapatintis su „degradavusiais“ Požiūris į ligą per savęs moralizavimą Pagalbos atmetimas Baimė būti „psichiniu“ „Alkoholikas“ man buvo degradavęs žmogus Paniška baimė būti „alkoholiku“	Savęs moralizavimas: vidinė puikybė neleido tapatintis su „degradavusiais“
9	43 47	Prasilaužimas pro „ego“ kiautą Man leido rinktis	Prasilaužimas pro „ego“ kiautą: pagalbos

	52	Stebuklingas klausimas	priėmimas
10	44 51 53 54 55	Gyvenimo lūžio kontekstas – gimdymo skyrius Apsisprendimo riba Lėtinė savižudybė iš bailumo „Nedėkingas paršelis“ įvertina gyvybės dovaną Apsisprendimas panaikino visą psichosomatiką	Gimimas iš naujo: „nedėkingas paršelis“ įvertina gyvybės dovaną
11	56 57 58 59 60	Ir aš savęs neradau, faktiškai aš pasimečiau... Grįžau paguosti savo išsigandusio, vienišo „aš“ Supratau, kad manęs nebuvo tam gyvenime Skaudi pažintis su savimi Supratau buvęs zombiu	Skaudi pažintis su savimi: vienišo, išsigandusio „aš“ paguoda
12	75 76 78 79 80 84 85 96	Kelionė nuo „išorės“ į „vidų“ Kai ramybė viduj – nereikia blaškytis išorėj Palaima iš „tiesiog buvimo“ Pradėjau naują gyvenimą – „į skolą“ Kita suvokimo „orbita“ Domėjimasis priklausomybe Atradau savigydos metodą Ramybė išsukus iš ne savo gyvenimo kelio	Kelionė nuo „išorės“ – į „vidų“: gyvenimas „į skolą“ su nauja suvokimo „orbita“
13	61 62 63 64 65 66 67 69	Nulipau nuo „pjedestalo“ Leidau sau kvėpuoti „Pilkasis“ blaivėjimo periodas: ką daryti? Tik būk savimi Nukritus svoriui – naujas gyvenimo etapas Gyvenimo analizės periodas Gebėjimo keistis praktika Ligos dėka sugrįžau į save	Sugrįžimas į save
14	90 91 92	Atskleista profesijos paslaptis Peržiūrėjau savo vertybinį ir profesinį „garderobą“ Tada save tapatinau su tikėjimu	Profesinio ir vertybinio „garderobo“ peržiūra

	94	Tolimesnės savęs paieškos: dvasinių vertybių konfliktas	
	95	Nebetilpaunanti sistema	
15	13 81 93 97 98	Dabar esu sąmoningas ir stiprus Dvasingumas ir blaivumas per sąmoningumą Dabar mano mokytojas – mano patirtis Gali būti „ne blaivas“ ir neišgėręs „Sauso alkoholiko“ apibrėžimas	Dvasingumas ir blaivumas per patirtį ir sąmoningumą
16	102 103 105	Mokslas be žmogaus – nieko nereiškia Išsilavinimas – dar viena „ego“ brandinimo priemonė Pikto chirurgo alegorija: sąmoningo mokslo galia	Pikto chirurgo alegorija: sąmoningo mokslo galia
17	99 100 101	Alkoholiu išvaliau savo „kietąjį diską“ Iš „enciklopedijos“ virtau žmogumi Pradėjau girdėti savo ausimis	Iš „enciklopedijos“ virtau žmogumi
18	104 121 138	Mano filosofija – fizinio ir metafizinio pasaulio harmonija Susvetimėjimas: „biznis“ dvasiniuose dalykuose Renkuosi ne pinigus – o buvimą žmogumi	Mano fizinio ir metafizinio pasaulio harmonija
19	106 107 108 116 117 130	Priklausomybės dėka išmokta pamoka: suvoktoj silpnybėj glūdinti stiprybę Sąžiningumas sau padeda keistis Likau užsispyręs Ramus susitaikymas Nuolankumas – tapatybė su savimi Nevartojantis žmogus – kaip žalias gyvas medis	Suvoktoj silpnybėj glūdinti stiprybę
20	82 83 118 129 131	Leidžiu sau būti savimi Išmokau rūpintis savimi Meilė ir rūpestis sau Savęs ir kitų įvertinimo baimė – praeity Leidžiu sau būti netobulu	Savęs ir kitų įvertinimo baimė – praeity

21	89 109 110 111 112 113 114 115	Gyvenimas čia ir dabar Negraduoju gėrio ir blogio Neperšu savo laimės recepto Ramybė stebint kitokius gyvenimus Neforsuoto gyvenimo lengvumas Nevertinanti ir nekritikuojanti laikysena kitų atžvilgiu Gyvenimo proceso džiaugsmas Gyvenimiška išmintis pradangino baimes	Rami išmintis ir gyvenimo lengvumas
22	124 125 126 127 128	Rūpestis Vaikystėj buvau pavyzdys kaip reikia klausyti ir nekalbėti Vėliau – plepėjimas apie viską Rizikingu atsivėrimu laimėdavau pasitikėjimą savimi Šilto žmogiško ryšio augimas	Rizikingas atsivėrimas: „šilto“ žmogiško ryšio augimas
23	132 133 134 135 136 137	Savirealizacija per patirtį Sunkus, bet malonus darbas su žmonėmis Kaifas dėl darbo nepaisant atlyginimo Siekiu profesionalumo savo darbe Meilė žmonėms, nepaisant jų pasirinkimų Džiaugsmas kitų sėkme	Savirealizacija per patirtį širdžiai mielame darbe
24	70 86 122 123 139	Trumpa ilgos patirties santrauka Pasitikslina savo pasakojimo vertę Kuklumas Draugiška „saviironija“ Brandus išmintingas kuklumas	Brandus išmintingas kuklumas

Priedas Nr. 4.

Visų respondentų interviu konceptai ir kategorijos

(Kategorijų numeriai: raidė – respondento vardo pirma raidė, skaičius – koncepto numeris)

Konc. Nr.	Priskiriami konceptai	Kategorijos
D-3 D-5 H-2 H-3 H-4 J-1 J-2 J-3 E-1 E-2 E-11	„Namuose uždaryto“ skausmo gydymas Dviejų „tokių“ sąjunga Keturios „alkoholikų“ kartos Pirmos skausmingos tėvo pamokos apie „alkoholizmą“ Saugumo poreikio tenkinimas sėkminga gabumų raiška Priklausomybės priešistorė – „alkoholinė šeima“ Vidinės problemos skatino ankstyvą „jėgos šaltinio“ paiešką „Meilė“ alkoholiui nesuvokiant galimų pasekmių Vienišo berniuko istorija Žavintis ir gąsdinantis „kosmosas“ šalino įtampą Skaudi pažintis su savimi: vienišo, išsigandusio „aš“ paguoda	1. Priešistorė: disfunkcinės šeimos stigma, vienvės skausmas ir „jėgos šaltinio“ paieškos
H-5 H-6 H-7 H-8 H-15 H-27 J-4 J-5 J-7 J-9 J-10 J-11 E-3 E-4	Prisitaikymas geriant prie šito pasaulio Nepavyko sumažinti „patogaus gyvenimo“ netekimo rizikos Abipusis spektaklis Socialinė degradacija: labai vienišas, piktas ir be namų Trečioji bedugnė: „pertvarka“, neviltis ir pažadas palikti šeimą Gėrimas – primityvus bėgimas nuo savęs Nematomos „alkoholizmo“ linijos peržengimas Prieš srovę „Vieniša“ materialinė sėkmė „maitino“ ego Atsiskyres nuo žmonijos Savigraužos eksternalizavimo mechanizmas Karas su „super“ priklausoma savęs dalimi Neautentiškas gyvenimas „pageidavimų koncerte“ „Savidresūra“ ir darboholizmas	2. Priklausomybė progresuoja: vidinė ir socialinė dezintegracija

E-7	„Užsispyrusio avino“ „savikorumpuotas“ blaškymasis	
D-1 D-10 H-13 J-6 J-8 J-12 E-5 E-6	Fizinės kančios slėpė dvasinės pagalbos poreikį Priklausomybė – suvokiamas savęs naikinimas ir saviapgaulė Antroji bedugnė: irstantys santykiai ir savęs naikinimas Mirties akivaizdoje: nuo mazochizmo iki savižudybės Priklausomybė – savęs baudimas: orumo netekimas Paskutinė neapykantos sau stadija: lūžio taškas Uždaras savinaikos ratas: „gyvenimo nulūžimai“ pabudindavo sąmonę „Taisomo automato“ istorija	3. Paskutinė savinaikos stadija – dvasinės pagalbos šauksmas
H-1 D-4 D-6 D-7 D-8 D-13 D-17 H-9 H-10 H-20 H-28 J-14 E-9 E-10 E-20	Praeities žaizdų atvėrimo skausmas Skausmingas, bet gydantis atsivėrimas Dukros gerovė – motyvas keistis Socialinio palaikymo svarba Psichiatro profesionalumo galia Savęs ir namų atvėrimas Išmintingas atvirumas Ryškus motinos vaidmuo mano gyvenime Pagalbos paieškos: santuokinis prieglobstis „Skriaudų grąžinimas“ vaikams Mano ir vaikų laimė – blaivybėje „Pasaulio durnių kompanija“ įžiebė viltį Prasilaužimas pro „ego“ kiautą: pagalbos priėmimas Gimimas iš naujo: „nedėkingas paršelis“ įvertina gyvybės dovaną Rizikingas atsivėrimas: „šilto“ žmogiško ryšio augimas	4. Rizikingas bet gydantis atsivėrimas: šilto žmogiško ryšio augimas

D-2	Gėda dėl „ne moteriškos problemos“	5. Silpnybių virsmas stiprybėmis: blaivėjimas ir jautrumo socialinei stigmai mažėjimas
D-15	Aktyvaus vartojimo stadijoje ir blaivybės pradžioje – jautrumas stigmai	
D-16	Dabar drąsa ir stiprybė būti savimi – nejautrumas stigmai	
D-22	Blaivėjimo metamorfozės: silpnybių virsmas privalumais	
D-23	Bejėgiškumo prieš alkoholį suvokimas – dvasinės jėgos šaltinis	
D-24	Priklausomybės ligomis sergančiųjų įvairovė	
H-11	Smerkimo baimė nepasitvirtino: bendradarbių parama	
H-14	Kaltės ir gėdos gija nuo vaikystės iki kritinio priklausomybės taško	
H-16	Gyvenimas – vienas didelis skaudulys „nurašytam“ žmogui	
H-18	Suprastas, priimtas ir vertinamas darbe ir šeimoje	
H-19	Mitas, kad visuomenė nekenčia „alkoholikų“ – svarbu, koks esi	
J-19	Neesu ligonis: nepagydomas tik fizinis šios ligos aspektas	
E-8	Savęs moralizavimas: vidinė puikybė neleido tapatintis su „degradavusiais“	
E-19	Suvoktoj silpnybė glūdinti stiprybė	
E-20	Savęs ir kitų įvertinimo baimė – praeity	
D-9	Panašios patirties gydomoji galia: nuo pagalbos sau – iki pagalbos kitiems	6. Savigyda, įsiliejimas į gydančią aplinką ir savirealizacija per patirtį
D-11	Nuo mokslo iki gilios savianalizės: „savigyda“	
D-12	„Įsiliejimas“ į gydančią aplinką – sėkminga profesinė karjera	
D-14	Atsakingumas ir reiklumas sau	
D-18	Darbo „savimi“ teikiama pilnatvė	
H-12	Neatskleistos blaivo gyvenimo paslapties paieškos	
H-17	Lūžio taškas: blaivybė ir išitraukimas į „sielogydą“	
H-21	Dabar mano draugai – Anoniminiai Alkoholikai	
H-22	Šis darbas ne saugus prieglobstis – o gyvenimo kelio dalis	
H-23	Autokelių tiesimą pakeitė žmonių gyvenimo kelių tiesimas	
H-26	Mokslo bejėgiškumas prieš dvasią	

J-16	Individualaus žaizdų gydymo rezultatas – taika su savimi	
J-17	Nuo materialinio atlygio – prie dvasinio	
J-20	Senų „įrašų“ galia: dalis mano sveikimo – nuolatinė pagalba kitiems	
E-23	Savirealizacija per patirtį širdžiai mielame darbe	
D-19	Sąmoningo ir harmoningo gyvenimo teikiama laimė	
D-20	Išmintingas savęs ir savo gyvenimo valdymas	
D-21	Intensyvus dvasinis gyvenimas	
D-25	Turiningai patirčiai išsakyti – neužteks žodžių	
H-13	Pranašumas buvo gebėjimas uždirbti – o ne išsilavinimas	
H-24	Grįžimas į save: laisvas stiprus ir laimingas	
H-25	Priklausomybės „dovana“: laimė dvasiniam pasaulyje	
J-15	Dvasinio gydymo galia: sąmoningumas ir blaivumas	
J-18	Sielvarto „dovana“: puikus gyvenimas	
E-12	Kelionė nuo „išorės“ – į „vidų“: gyvenimas „į skolą“ su nauja suvokimo „orbita“	
E-13	Sugrįžimas į save	
E-14	Profesinio ir vertybinio „garderobo“ peržiūra	
E-15	Dvasingumas ir blaivumas per patirtį ir sąmoningumą	
E-16	Pikto chirurgo alegorija: sąmoningo mokslo galia	
E-17	Iš „enciklopedijos“ virtau žmogumi	
E-18	Mano fizinio ir metafizinio pasaulio harmonija	
E-21	Rami išmintis ir gyvenimo lengvumas	
E-24	Brandus išmintingas kuklumas	
		<p>7.</p> <p>Priklausomybės dovana: išminties ir laimės dvasiniame pasaulyje atradimas</p>

Priedas Nr. 5

Eimanto interviu transkripcija

T: Aš norėčiau Jūsų paprašyti, kad papasakotumėte man savo gyvenimo istoriją nuo to momento, kai įjunkote vartoti alkoholį iki dabar. Ir pasakokite, viską, kas Jums atrodo svarbu, neskubėkite.

R: Vartoti pradėjau, arba tiksliau pradžia paragavimo buvo dar, / galima sakyti, vėlyvoje vaikystėje, ankstyvoje paauglystėje, kai buvo proga pavartoti... Na, sakykim, prisimenu per senelės laidotuves – kai pavartojęs, pajutau kitokią sąmonės stovį, kitokia būklė sąmonės atsirado... Ir ji man kažkur labai labai patiko, sužavėjo mane – bet kartu ir gąsdino, nes neran dabar nerandu kitokio atitikmens – pasijutau kaip kosmose, vat. Ir tas ta būklė man labai tiko, nes kiek aš prisimenu, nuo vaikystės buvau labai uždaras, nekalbus, jaučiausi toks vienišas, įsipareigojęs, na, ir kiek šiandien taip suprantu iš savo patyrimo, augau tokioje gan disfunkcinėje šeimoje, nors priklausomybės nuo alkoholio neturėjo nei tėvas nei mama, tačiau ir ta aplinka, matyt, taip suponavo ir ir mano toks pasirinktas reagavimo būdas į tą aplinką, jog jog pasidariau uždaras, nekalbus ir ir kartu – vienišas, va. Ir laikui bėgant, po to karts nuo karto paragaudavau to alkoholio, ir man mane ne ne alkoholio skonis, turbūt, – sąmonės būklės pakeitimas... Nes įveikdavau tą įtampą, aš pasijusdavau *na* atsipalaidavęs, sakykim, pasijusdavau, / pajusdavau tokią būklę, kurios negalėdavau pasiekti blaivas. Ir ilgainiui – nepastebėjau, nes buvo įprasta visur alkoholį vartot – nepastebėjau kaip įnikau į tą alkoholį ir gal galbūt nevisiškai sąmoningai, bet ieškodavau progų: tai kokie ten, kaip buvo vadinami, laisvi plotai pasitaikydavo besimokant mokykloje, ar tai kokia proga, kai susirinkdavome kokiam alubaryje, net nepastebėdavau, kad man reikia labai daug alkoholio, visiškai skirtingai negu kitiem žmonėms, na galėdavau labai daug pakelt to alkoholio ir kas kart jo reikdavo vis daugiau... Bet bet tuomet dar galėdavau negerti gan ilgus periodus, nevartot ir dėl to nejaučiau tokio diskomforto, kuris atsirado vėliau, va. Po to buvo studijos, studijų laikas, na teko išgyvent tokių tokių na labai labai stresinių situacijų besimokant, studijuojant ir po studijų... Ir visą laiką vaduodavausi iš jų būtent per per per tą al-alkoholį arba net kai negalėdavau gert, sakykim, nes būdavo tokie tarpai, kad negalėdavau dvokti alkoholiu arba arba, na sakykim, kažką apsvaigęs daryti, – tada vartodavau trankviliantus, pakeisdavau, tai man iki šios dienos, sakykim, vartoti vaistus kokius, arba net raminančią arbatą – aš jos nevarioju, nes na kažkur tapatinu gal ne taip ne taip griežtai, bet tapatinu tai su sąmonės būklės pakeitimu, bandau šiandien pasižiūrėti, kodėl mano savijauta taip pasikeitė ir kas mane taip paveikė, *kad man yra negerai, pavyzdžiui, dėl ko ta įtampa, ar susierzinimas, ar pyktis, ar ar kitokie jausmai kyla – bandau atsekti priežastį, va.* O dabar vartojau, kuo toliau vartojau, tai gyvenimas darėsi, kuo toliau toks gaivališkas ir būdavo nesvarbu, kodėl ta nuotaika keičiasi, būdavo tik svarbu, kad atsipalaiduot: aš net, pavyzdžiui, rūkyt, prisimenu, pradėjau tik dėl to, kad pajutau tą apsvaigimą ir man tas labai „vežė“, gal čia toks

žargonas, aišku, bet... Na, o vėliau, kada jau galėjau gert, vis tiek paauglys būdamas kažkur prisibijojau tėvų, kažkokių autoritetų... Labai didelę įtaką, tarp kitko, darė autoritetai, autoriteto baimė, reiškia, toks na, kažkodėl, kiek aš dabar suprantu, apibendrintai kalbant, man buvo labai svarbi kitų nuomonė apie mane, todėl buvau linkęs tenkinti kitų lūkesčius, pageidavimus – toks savotiškas „pageidavimų koncertas“ vyko. Ir, aišku, aš negalėjau gerai jaustis, kaip aš suprantu, nes vis tiek, nes y-y nebuvo tapatumo su savo asmenybe: tarsi tas alkoholis man padėdavo gyventi tokį neautentišką, ne savo gyvenimą, kažkokį tokį – kažkokio tokio, kabutėse, aktoriaus vaidmenį, kuris kuris bando visiems ten *įtikti, patikti, būti ypatingas, reikšmingas* ir taip toliau, va – bet ne įsiklausyti į save, ne paklausti, ar tai yra mano, ar man tas patinka, ar aš šito noriu – toks moto buvo „aš turiu“ – ir užsibrėži tikslą ir jo sieki, bet, aišku, pavargsti nuo to ir va tas alkoholis greitai tapo ir toks kažkoks tai variklis, ir atsipalaidavimo, kabutėse, toks / įrankis, na kuris padėdavo gyventi tą neautentišką gyvenimą, *nes jis vis vis tiek, baigdavosi, tokioje ištiestoje gyvenimo tiesėje, į pabaigą, labai sunkus, būklė labai sunki, vat nuo to tokio savęs gniuždymo, dresiravimo, moralizavimo ir taip toliau... Ir ir, galiausiai, visuomet baigdavosi visokiais užgėrimais*. Buvau labai reiklus ir kitiems *irgi*, na / – padėdavo man labai darbe – alkoholis, aš taip suprantu irgi, aš dar buvau įsigijęs alkoholio įtakoje irgi – kitą priklausomybę – darboholizmą, kai *galėdavau dirbti ištiesą parą, kai vartojau, tai – savotiškas kaip kuras, kažkokiam varikliui – įpili ir dirbi: ar tai dekoracijas kažkokias, būdavo darydavau, tai už dekoracijų – butelis, už kompiuterio – dirbu už kompiuterio – na, jusiai buvo toks geriausias draugas*, lydėdavo mane ir padėdavo dirbt... Bet po to, greit tas gyvenimas nulūždavo – kažkodėl pas mane visada užgėrimai kurie tęsdavosi gan ilgą laiką, pabaigoje baigdavos labai tragiškai, nes aš jau nebegalėdavau po – gyventi nevertodamas... Prieidavau, pradėdavau nuo kultūringo gėrimo, prieidavau tokį, na, kaip čia išsireikšt, tokį – / na tokią fazę jau pasiekdavau, kada jau, reiškia, turėjau pastoviai vartot alkoholi, įpilt, nes arba širdis stodavo arba, nu ten – nesuprasdavau, kas vykdavo, ar tai jinau suplyš, ar tai – susitrauks?.. Su su visiška nemiga, po to jau nebegalėdavau net supilt to alkoholio, nes viską varydavo atgal ir ir aš bandžiau užlaikyt, kad na jo neišvartytų ir kad pramuštų, kad būtų nors kažkiek lengviau, bet tokia būseną – kad lyg tai miršti, ir numirt negali, ir ir ir geriau nepasidaro ir tada kaž-kasnors atsitikdavo gyvenime, na kad kad aš patekdavau į ligoninę kaip į kokį ten, sakykim, servizą – mane ten reanimuoja, pataiso ir ir vėl, ir paleidžia ir tada vėl aš bandau, *vėl bandau nuo kultūringo gėrimo ir į-į kartu įtikinėdamas save, na, kad jau va moku, viskas, susitvarkiau, jau šį kartą man pasiseks, bet prieinu vėl tą paskutinę fazę, kadangi jau nebegaliu, ir ir vėl baigiasi kažkokia tragedija – tai kažkur tai į krentu, ir nieko iš manęs nebelieka, veža į ligoninę arba iš metalo krūvos išpjauna arba su autogenu, tie gaisrininkai, arba vėl kažkur nežinau, kur atsiduriu, nežinau, kaip ir kodėl*. Man prasidėdavo tokie atminties praradimai, susilpnėjo at-atmintis ir regėjimas... Bet man buvo labai sunku pripažinti, aš aš, sakykim, į tą dvylikos žingsnių programą patekau gana anksti, bet buvo toks

juodas neigimas, kad neesu aš alkoholikas, ir čia labiausiai paveikė, / būtent, veikė mane ta viešoji opinija apie alkoholizmą, kad jeigu esi alkoholikas, tai būtinai ten jau esi degradavęs, niekam tikęs, nurašytas, jau tu nieko nereiški ir vat man ta puikybė vidinė, tas egoizmas neleido pripažinti, kad aš esu alkoholikas: nes žiūrėjau į šitą ligą moralizuodamas *save*... Ir, patekęs į programą, aš dar kažkur dešimt metų vartojau, (šypsosi*) nes pasakiau, kad aš neturiu problemų ir galiu susitvarkyti pats*... Ir kad dėl to kaltos aplinkybės, kiti žmonės, įvairūs reikalai, kurie nesiseka, ar ten kažkokie įvykiai nelaimingi ir taip toliau. Ir kol, galiausiai, vėl gi pradėjus nuo to tokio, kaip jau minėjau, kultūringojo gėrimo ir padarius vėl gi [įeina darbuotoja, nustemba, kažkiek pasėdi prie stalo ir išeina] paskutinę fazę į... Na, priėjau tos paskutinės fazės, kada užgėriau, bet jau tada tų savo paskutinių gėrimo mėnesių nebeprišimenu, kai jau, sako, kad yra dugnas, pagal tą, sakykim, liniją tokią, kreivę, kur paskutinis tas ligos etapas – dugno pasiekimas, tai aš, ją įvardinu, mano atveju, ne kaip dugną, bet kaip kažkokią bedugnę, nes nieko neprisimenu, tada jau viskas buvo juoda, tik kažkur nubusdavo truputį sąmonė tuomet, kada būdavo taip blogai, jog, na, bandydavau supilt alkoholi, nežiūrit to, kad jau iš vidaus ėjo kraujas, vemdavau kraujais, bet vis tiek kažkaip tai su tokiu įsitikinimu, kad kažkaip tai reikia į organizmą tą alkoholi, kad nors truputį palengvėtų, va. Ir tada, kada ne tik, reiškia, tas fizinis stovis, bet tada pasijutau irgi, kad jau esu niekam nereikalingas, nes visi pasitraukė ir ir jau jau nebebuvo žmogaus, aš (šypsniš su kartėliu*) neradau* telefono – kam paskambinti iš viso, nes jau pradėjau taip gal nesąmoningai ieškot pagalbos, kas galėtų padėti ir neradau žmogaus... Tada suradau dar vienos tokios pažįstamos draugės telefoną ir kažkaip išlemenau: „Ar negalėtumei man padėti?..“. Vat, ir ir tai buvo gal pradžia to tokio tokio mano prasilaužimo pro tą tokį savotišką ego kiautą – išdrįsau paprašyt pagalbos, nes visą laiką iki tol: „Aš pats susitvarkysiu, aš geriau žinau, *kas čia vyksta, aš viską pats galiu*...“. Ir ir tada, na sužinojau, kad reik važiuot į ligoninę, o toj ligoninėj / patekau, kaip nekeista, į tokį / – gimdymo skyrių!.. Labai nustebau, nors dar pakeliui važiuodamas gėriau, ir nustebau: „Ką čia su manim darys?“. Bet kada jau ten atsiguliau, man statė lašelines, ten po visokius gydytojus vedžiojo ir taisė truputį, ir ir nubudęs jau kažkiek sąmonėje pamačiau, kad aplinkui yra daug tokių dėdžių, ir kad čia panašūs į mane, nors nors konkrečiai neįvardijo, kad yra – detoksikuoja nuo alkoholio, po kažkur, trijų savaičių mane, iš tos ligoninės, pasakė, kad turiu važiuot į kitą – labai priešinausi, nes jau geriau pasijaučiau ir sakau: „Man nebereikia, viskas gerai, aš gerai jaučiuosi...“ – o kada atsistoju prieš narkologinį skyrių, man piestu atsistojo plaukai ant galvos ir sakau: „Ne! tik ne čia!“ ir ir – negali taip būt, ir tada skambinau tai pažįstamai, draugei ir sakau: „Kur tu čia mane bandai įtaisyti?, – (šypsosi*) reiškia*, – ir čia yra nesąmonė, aš neesu psichinis ir panašiai...“. Ir va bet ir gal aš nebūčiau pasilikęs, pabėgęs iš ten, bet man buvo paprasčiausiai, na ir nesakė, kad ten „pasilik“, ar „tu ten būk“, ar „tu turi tenai eiti ir gydytis“ ir ten kažkaip tai pasakė: „Pabandyk, pabandyk... O gal ten ten tau padės, *o gal kažką rasi, kas tau tau gyvenime padėtų?*..“. Ir aš, todėl aš sutikau, bet vat

nebuvo to spaudimo pirmą kartą... Bet kada atėjo tas momentas, kai buvo kalbama skyriuje, kaip ir čia, panašiai, kai reikėjo pasakyti, kad esi, kad esi priklausomas nuo alkoholio arba alkoholikas, tai dar baisiau skamba, tai ta visuotinė opinija ir aš buvau irgi jos dalis, ir man irgi buvo – „alkoholikas yra degradavęs žmogus“, ir kai reikėjo tada **įvardinti**, kad „aš esu alkoholikas“, tai įvyko kažkas tokio siaubingo, žodžiu, aš / pajutau tokį tokį, na gal spaudimą // jau pradėjau tam dvylikos žingsnių skyriuje aš pradėjau mirti ten: priepuoliai prasidėjo, dūsimai, per tokį ilgą koridorių bėgau – į vieną galą, į kitą, negaliu įkvėpt, iškvėpt, akys ant kaktos lenda... Bet aš užsispyręs, reiškia, surinkau tenai keturlinkas visus daiktus, kokie ten buvo atsivežti tašėj, kad nieks nelankstyti, ir buvau piktas ant visų ir ant visko, atsimenu, tokį iš puikybės kryžių nupiešiau ant sienos ir – man nieko nebereikia, atseit, ne – be alkoholio yra neįmanomas gyvenimas!.. Ir aš priėjau pajutau tą ribą, kada man reikėjo apsispręst: *arba geriau ir mirštu nuo alkoholio*, arba – tada labai man padėjo, na, toks paprastas įvykis ir, kartu, stebuklingas – ėjo žmogus, aš jos nepažinojau, psichologė, ir sako: „Tu žinai ką tu darai?!“. Ir aš tai supratau kaip / na, / kad aš vykdu savižudybę, tokią lėtinę savižudybę, tokią gudrią savižudybę, nes iš tikrųjų esu bailys ir ir negalėjau įvykdyti tokios savižudybės – staigios – nusišaut ar pasikart, ar dar ką nors tokio, ar-arba ten su mašina kažkur trenktis, va nes minčių tokių gundančių visada būdavo į pabaigą... Tuomet tai aiškiai, kaip dieną, suvokiau, kad būtent aš pasirinkau šitokį būdą savęs sunaikinimo ir, na ir sąmoningai pasakiau tik taip sau: „Palauk, – sakau, – tu neturi teisės to daryt“. Va, ir man taip kažkaip labai aišku pasidarė, kad ta gyvybė mano yra kaip dovana man ir aš iš tikrųjų esu toks nedėkingas paršelis (šypsosi*), kuri visą laiką ištraukia iš tos duobės*, patvarko, gražina-duoda dar vieną šansą, o aš vėl pradėdau iš naujo – tą patį tą patį tą patį – sukuosi tam rate... Ir aš tada sustojau, ir kai sustojau, na, kažkaip iš karto viskas dingo, ta, kaip man šiandien suprantama, ta psichosomatiniai tie visi reiškiniai, aš tada pasijutau labai gerai fiziškai – nuėjau į psichoterapinę grupę, nes ta problema yra psichoterapinė, ir tada mane paprašė papasakoti apie save: ir aš pradėjau pasakoti, kiek aš ten esu visko nuveikęs, padaręs, pastatęs, išgriovęs, sukūręs ir taip toliau, taigi ten žmonėm padėjęs! Ne, ne, sako, tu papasakok apie save kaip apie žmogų, ir aš užsikirtau, nes aš negalėjau nieko apie save pasakyti – ir aš pradėjau tokiu žvilgsniu peržiūrėti savo gyvenimą ir aš savęs neradau, faktiškai aš pasimečiau... Ir po to atradau save giliai giliai toli toli vaikystėje, vat – tokiam kampe, mažą vaiką drebantį iš baimės tenai, pasislėpusį, va, susigūžusį; ir aš supratau, kad manęs nebuvo *tam gyvenime*, ką aš (vos vos virpantis balsas*) pradžioje minėjau, tai paskui taip emocionaliai išgyvenau *giliai**... Bet, na po to pradėjo pamažu viskas palaipsniui susivokti – aš labai mažai ką padariau su savim toje programoje, bet tą, ką padariau man labai padėjo... Nes aš pradėjau suvokti, sakykim, kad aš kartoju, kai kažkoks na zombis tuos pačius veiksmus, tikė-tikėdamasis gauti kitą rezultatą, ko niekad neįvyko, ir... /// Pirmiausia, tai pripažinau, nulipau nuo pjedestalo – va, ir pasakiau, kad aš esu alkoholikas, kad jau senai aš pralaimėjau, kad jau tie požymiai tokie, kaip sakykim, epilepsijos priepuoliai, na, įvairios

tie įvy-įvykiai, na ten, aišku, jų visų neišvardysiu tų dalykų, bet tai yra mano gyvenimo faktai, kurių aš negaliu paneigti... Taip atsistojęs akivaizdoj to savo rezultato gyvenimo, na, nusiraminau, ir ir pripažinau tą tiesą ir – įdomus toks dalykas, (su nustebimu šyptelėjo) aš net stebėjausi, buvau, kaip jau minėjau, labai reiklus sau, toks moralizuojantis ir, staiga, dingo man tas kaltės jausmas, tokio savęs moralizavimo, kaltinimo... / Ir ir aš pradėjau, na, pradėjau leisti sau gyventi, kvėpuoti... Bet kažkur apie pusė metų vaikščiojau, taip kad trumpai tai, pastoviai su tokiu klausimu, ką man daryt? Nes nustoju gert, a, man gyvenimas nebuvo dar toks toks, na sakykim, žavus ar patinkantis, kad aš galėčiau nuo jo kaifuoti, nu jausti kažkokį džiaugsmą, nes kaip tai nevartoji, va, bet pilka tarsi... Ir ir po to tai tokį atsakymą gavau, na kaip supratimą tokį, tiesiog vaikštai vaikštai vaikštai – kaip tam Enšteinui vonioj – ir taip supranti, kad nieko nereikia – tik būk savimi, daugiau nieko... Ir man taip kažkaip, na – nukrito svoris, nes nereikėjo – isitempti teen vai-din-ti, kad patikti kažkam, įtikti ir taip toliau, kažkieno lūkesčius tenkinti, pagal kažkieno muziką groti, pagal vaidmenį, nu vat tiesiog prasidėjo kitoks gyvenimo etapas. Ir ir, aišku, kad na, labai man daug padėjo psichoterapija, nes dar metus laiko vaikštinėjau į psichoterapiją, bet po to pajutau, kad man to yra per mažai ir aš pradėjau lankyti Anoniminius Alkoholikus, va. Ir dėka, dėka to, kad pradėjau su savim, patekau, na į tokias programas, į užsienį, į žingsnių programas, bet ten gan tokios griežtos, kaip palyginus pas mus Lietuvoj vyksta, uždaros, nes negalima net, sakykim, telefonu naudotis mobiliu, turi būti su savim, dirbti savo darbą, vat kreipti visą dėmesį į savo sveikimą. Ir man padėjo, padėjo tas išanalizavimas savo gyvenimo, pasižiūrėjimas į tuos susiklosčiusius per gyvenimą stereotipus. Pradėjau suprasti, kad aš galiu keisti savo elgesį, gauti kitokius rezultatus, po to išdrįsau pritaikyti tai gyvenime ir, kada pradėjau pritaikyti, aš tikrai įsitikinau, kad aš galiu ir sugebu ir tai tai suteikia savotiško, tarkim, cinkelio *eiti toliau dėka tų žingsnių, keisti save* ir, na, ir atrasti labai daug naujo, ko neradau nei šeimoj, nei bet kokioj kitoj terpėj, būtent vat dėka šitos ligos – sugrįžau į save, nes nes buvau pasiklydęs // *tai va, tai gal tiek galėčiau pasakyti apie tą savo istoriją bendrais bruožais, jeigu, kas domina, tai Jūs klauskit...*

T: *Gerai...* /// Kaip Jums sekėsi dirbti tame visame laikotarpyje priklausomybės eigos?

R: Prieš pradėdant vartoti, vartojant?.. [linktelėjau] / Na, tuometiniu supratimu, tai mane nuvežė vieną kart pas gydytoją, / kuri yra susijusi su priklausomybių gydymu, tai jinai klausė manęs: „O kaip tavo darbas? Kaip tu darai tam darbe tą dalyką ar kitą?“, aš sakau: „Gerai.“. „O tą?“ – „Gerai“. „O aną?“ – „Gerai“. „Nieko nepraleidi?“ – „Nepraleidžiu“. Žodžiu, viską gerai dariau, o dabar, aišku, nu, kad nu su tokio auto-automato darbu, bet tas – garantuoti už tą automato darbą nieks negali, nu tai vat toks, nežinau, tai grynas automatizmas buvo – automatizmas, kur padarai ir neprisimeni, nes kuo toliau geri, ta atmintis pradeda šlubuot, pradedi klausinėt: „Ar aš tą padariau? Ar aš to nepadariau?“. Vienu žodžiu, tokių dalykų, tokių smegduobių, reiškia, sąmonėje, ir užmiršimų ir visokių kvailiojimų, nesąžiningumo, tokios kažkokios, nežinau, *korupcijos* –

*savikorupcijos pilna buvo. Ir tai buvo kažkoks toks nesąžiningas gyvenimas – noras kitiems įrodyti, manipuliavimas kitais, bandymas savim manipuluoti, bandymas įtikti, bandymas iš kitų išreikalauti – na toks va, blaškymasis... / Mano manymu, kaip dabar žiūriu, iš dabartinės padėties – visiškai psichiškai nesveiko žmogaus gyvenimas, / na visiškai kita **kokybė**. Sakyčiau, vat dabar, kada nustojau gert, tai per tuos metus, kiek aš negeriu, palyginus su tuo dvidešimt kiek, dvidešimt penki metai, kai aš dirbau išsijuosęs, nes nuo vaikystės buvau linkęs į tą, matyt, darboholizmą, lankiau ten visokias mokyklas, nespėdamas, bėgiojau paskui autobusus, kad suspėt. Tai ma-man tas darbas, visi tie užsiėmimai, visa ta veikla, na yra tokia, nesulyginamai, kaip sakyti, bevertė – ten viskas buvo į išorę, o čia –atvirkščiai – viskas yra sugrįžimas į save... Ir vat vat po to pradedi pajust tokį dalyką, kad turi save, kada yra ramybė ta viduje, tada nesiblašakai toje išorėje, o kada, atvirkščiai, kai gerdavau, ypač tada – sukaupi, kažką įsigyji, ir po to, aišku, kai užlūžti, visko netenki, ir vėl nieko nebelieka, bet tas neatnešdavo tokio džiaugsmo, to buvimo džiaugsmo, sakykim taip... O šiandien, aš neįsivaizduoju, pavyzdžiui, jeigu jeigu vartot, kad tapt kvalesniu ir iš to jaust pasitenkinimą... Nežinau, ne kartą girdžiu, jeigu būtų galimybė išgert normaliai, tai žmogus vartotų. Nežinau, aš net tokio poreikio nejaučiu, nes man man taip labai gerai – jaučiu, jaučiu kažkokią tokią naują palaimą iš to gyvenimo, *tiesiog buvimo*. Galiu džiaugtis tuo, kas yra su prieš mane, su manim, manyje ir, visai nesulyginama kokybė – aš dar labai dažnai sakydavau pirmus, antrus, toliau ten kelis metus, kai nevarčiau, sakydavau, na pradėjau naują gyvenimą – į skolą tas gyvenimas, aišku, yra, bet visiškai kitoks gyvenimas, jau kita visiškai orbita, suvokimas tas... Aš, sakykim, aš tada sa-sa-sakiau esu labai dėkingas, esu labai religingas, esu labai dvasingas, o kai pasižiūri iš šios dienos pozicijų, – na, visa tai yra, na – *nesąžininga*. Dvasingumas vat ir yra ta blaivybė arba sąmoningas gyvenimas – toks mokėjimas būti ir *leisti būti sau*, nekaltinti, išsivaduoti iš tų visokių kompleksų – man dar labai daug padėjo, kiek aš supratau, labai gavau tokių žinių – apie atkrytį, kad tai yra normalus procesas, ir aš pats galiu išmokyti su tuo tvarkytis, kad neprieit, na tokios, jau kritinės būsenos, kurioje turėsiu pavartoti alkoholi, aš šito negavau. Bet kadangi domėjausi ta liga ir ir man viskas tas labai tiko, ir labai keitė gyvenimą, tai tiesiog taip pasisekė, atradau tuos dalykus, išsiaiškinau, *ir bandau toliau sau padėti*... Aš per ilgai gal kalbu?*

T: Ne, ne, tikrai ne...

R: Tai tas darbas, griežtai paėmus, tai darbas – dirbau automatas – užprogramuotas: užprogramuoji, yra tikslas, paspaudi mygtuką ir varai, kuro papildamas, na, kaip avinas užsispyręs, ir daužydamas ten praėjimą, kur jo nėra, nors reikėdavo tik pasisukt – ir ten durys ar langas koks būdavo. Ne, jeigu užsispyriau tai ir varau iki tikslo, po to, reiškia, jeigu nebetenka, tada – atsipalaidavimai, visokie ten užgėrimai iki mirties, ir ir po to, reiškia, automatą pataiso, atstato – ir vėl tas pats... Nežinojau, kad gyvenimas yra čia ir dabar, kad galima gyventi įvertinant tai ką turi va – prieš nosį (nusišypso), tai buvo tokios – nežinoma planeta... //

T: Tada šiek tiek apie mokslą: kaip keitėsi Jūsų požiūris, elgesys jų atžvilgiu, į Jūsų profesinį pasirinkimą, studijas?

R: O tai čia labai radikalus toks lūžis įvyko, va o tai aš nežinau kaip čia, nes, jeigu kažką pasakysiu ten, tai aišku bus kaip dieną, kas kalbėjo... Nu tai tiek to, nes aš, reiškia, e-esu dirbęs (...susiję su religija...), va ir kai lioviausi vartoti, na tiesiog man pradėjo grįžt tas sąmoningumas ir aš pradėjau pats sau įsivardinti, kaip aš šiandien sakau, kad neįmanoma yra blaivėti, jeigu neperžiūri savo garderobo, ta prasme, jeigu [įeina ta pati moteris, kuri ir prieš tai buvo užėjusi, pabūna keletą minučių ir išeina] pasiimu paltą ir jis man spaudžia ir aš sakau, kad „gerai“, iš tokio gyvenimo palaimos nebuus – jeigu perkiesi sau batus per didelius – jie krenta, nepatogu – tai, kada pradėjau tą tą viską, vienu žodžiu, įvardinti step by step taip vat, pradėjo spręstis tos problemos, jų nebeliko tiesiog, tiesiog vat atsirado tokie kažkokie išgyvenimai, kad yra dalykų, kurie yra ne mano, kurie man nebetinka, kurių aš nebegaliu daryti ir pamažu aš taip traukiausi traukiausi, va ir po to supratau, kad tai yra ne mano – tiesiog, na, negalėjau sveikti nebūdamas sąžiningas su savim, įvardinti, ta prasme, kai aš mokiausi, studijavau, tai aš įgyjau žinių, bet tos žinios, jos buvo neišgyventos mano... Tiesiog, aš save tapatinau su tikėjimu, su kažkokiu religingumu ir dvasingumu, o kada nustojau vartot, aš pradėjau pats mokytis iš savo patyrimo: pradėjau įvardinti, ką aš darau, ką aš čia veikiu? Na, ar aš jau-jaučiu tai, ką kalbu, sakykim, *toks momentas ar ne, kai mišiose* – „*aš esu kaltas, esu kaltas*“ – *ir staiga, man vieną dieną: „Palauk, ar aš jaučiuosi kaltas? Ne“*. Ir aš nebegalėjau toliau to daryt... (...) aš pradėjau sąmoningai kalbėt tas įvairias maldas: „Blemba, – sakau, – Ką aš čia darau? Ar aš beprotis?“. Reikalauju kažkokių dalykų, „iškalinėju“ iš to Dievo, tas Dievas, irgi, blemba, trivalvis slibinas kažkoks, prasidėjo konfliktai, nes, na, aš tiesiog supratau, kad aš pats galiu kai ką paragaut, pajusti skonį, kai ką suvokt ir visa kita ir bet kaip, pradėjau tuo metu trauktis, na – tiesiog, aš jau nebetilpau į tą sistemą, turėjau palikti... Na, aš taip panašiai, atsiprašau, kad aš... Na man toks paveikslas iškyla, stoviu tokiam kažkokiam neskaniam dalyke ir sakau: „Smirda, smirda“... Ir kažkaip negerai, kaip ir kritikos... „Tai, palauk, palauk, tai padaryk žingsnį, kad tau būtų gerai“. Nu ir padariau tą žingsnį, ir pajutau tokį dar didesnę pokytį, ramybę tokią, *kad aš pats kuriu savo gyvenimą, kad nebūtinai, tai, ką man uždėjo, įkišo į galvą, ar ten pastatė ant stalo – aš tt-turiu sutikti – aš pats galiu pasirinkt!* Todėl man ta blaivybė nėra tikrai gėrimas, ta prasme, ne-gėrimas, nes ooo manau tai yra – sąmoningas gyvenimas, čia kartu ir dvasingumas, nes aš kartais save pagaunu, nu būnu girtas, nes aš vis tiek – *liga yra liga* – ir aš kartais važiuoju, ir atsitinka taip, nu jau nebe-nebe taip dažnai, bet važiuoju ir kažkokios ten mintys, visa kita, ir aš neatsimenu atstumo, kurį pravažiuoju ir aš sakau: „Tu girtas, brolyti!“ , jo, nes kartą patikrinau ant mobiliako, kaip tai veikia, sako blogiau negu išgėręs, ir iš tikrųjų, prakalbėjęs telefonu važiuodamas, bandžiau atgaminti – nesugebėjau to atstumo, va tai... Na, tas sveikimas yra daugiau negu tik šnapso negert, nors ir toj programoj yra taip sakoma, kad kad vien tik negert – tai

yra – „sausas“ alkoholikas, be gyvybės (nusišypsojo)... Aš radau dėka šito – čia tokia priemonė, matyt, man tiko gyvenime, kad, na, iš to kieto disko ištrint visus tuos duomenis, tas žinias ir tą tą visą didingumą, kad jis liktų tuščias ir tada aš sugebėjau be tų kitų tokių įdėtų nuostatų – nes man labai trukdė išankstinės nuostatos, žinios, na, daug tokių įskiepytų dalykų, išmoktų, įgytų iš įpročio... Turėti betarpišką kontaktą su gyvenimu – visą laiką stiklą uždedi ir, kažkokios enciklopedijos lapas, pro jį žiūri – va tada, matyt, reikėjo tiek paveikti chemiškai ten viską paveikti chemija, po to žiūriu, kaip čia dabar yra? – žmogus auga, po to aš pirmą kart supratau, kad aš girdėt pradėjau ne kažkur per kitų ar studijų laikų išgirstas nuomones, bet savo ausimis, tai va. / Na, man nu nežinau, kad mokslas be žmogaus – jis nieko nereiškia ir aš pajutau tai studijuodamas tai, sakykim, univerkėj, kad iš tikrųjų yra yra tokių dalykų, vat, sakykim, tą ego subrandinti gali kažkokie turtai, kažkokia vieta užimama visuomenėje, bet yra vienas dalykas, kurio niekas negali atimti – tai yra mokslai, „aš esu išsilavinęs“ – dar tokia viena ego brandinimo sritis yra ir manau, kad mokslai atskirti nuo žmogaus, na, jie nieko neduoda... // Man patiko kažkada tokia paskaita...aš galiu pasakyti, ane?...

T: Žinoma...

R: ... Kad girdėjau, kad rytai kažkur išsaugojo savo tokį įsitikinimą vidinius, na kaip save pačius – užtat, neteko labai daug išorėje, ta prasme, ryšium ten kenčia, iš bado miršta – *nesirūpina tuo progresu, na, sakykim, technika, nors dabar vyksta tie procesai...* o Vakarai – na, labai rūpinosi išore, jei visą gavo komfortą, palengvino labai gyvenimą – bet neteko savęs... *Aš manau, kad vidurys turi būti kažkoks iš tikrųjų tas va, ir jis yra, tokia slidi riba ta...* Na, čia panašiai kaip gydytojas su labai geru išsilavinimu, bet kada jisai toks kietas, piktas, na, pavyzdžiui, aš nenorėčiau, kad jis toks mane operuotų... Tai, o taip mokslą aš gerbiu, nes vis tiek / manau, kad mokslas tokio sąmoningo žmogaus rankose padarytų dar galbūt labai daug gerų dalykų ir išspręstų esamą, na, situaciją žmonijoj, ir aš manau, vis tiek mes einam į susinaikinimą dėka progreso mokslinio, dabar netekom tos žmogiškos pusės. Tai toks požiūris mano būtų. *Nors dėl to negaliu kaltinti tų žmonių, nes vat, sakykim, kad nesąmoninga veikla arba žmogus, kuris kitaip negali, nes jis nesuvokia to...*

T: *Ačiū...*// Gal tada dar... / Kokias stiprybes ir silpnybes, susijusias su vat priklausomybe nuo alkoholio išskirtumėt?

R: // Na, tada aš galvojau visiškai priešingai, tada galvojau, kad stiprybė tai yra būti stipriam, o dabar yra visiškai kitaip, dabar man stiprybė / na, dėka alkoholio – toks kažkoks sprendimo mechanizmas, išdirbtas šitoje srityje, reiškia, kad pripažįsti, kad esi bejėgis prieš tą alkoholį, prieš problemą, kurią gali išspręsti, tiesiog, įvardinti tą tiesą, ir ir gaunasi sprendimas labai geras – *jeigu negali pakelti penki šimtai kilogramų svorio, negaliu ir nekuriu problemų...* *Aš manau, kas man davė ir padeda, tai toks są-sąžiningumas su savim – aš neesu toks šimtą procentų sąžiningas, bet bandau sau sakyti taip: nebūk truputį nesąžiningas, bet būk truputį sąžiningesnis ir vat, tai padeda,*

*reiškia, keistis... Po to, savybės? – Aš likau užsispyręs labai, bet tas užsispyrimas, jau tie kampai nudilo, gal čia senatvė?... Nežinau. Po to, // jauu-eee, na, toks toks tolerancijos, sakysim, kitiems, atlaidumas, net nepasakyčiau atlaidumas – aš iš viso dabar negraduoju, kas yra gerai ar blogai... / Nu, tiesiog, kaip sakoma pas Anonimus, leidžiu gyventi sau ir kitiems ir atsireнку pagal tai, ar man tai skanu ar neskanu, tai vat, tai vis labiau suvokiu, kad nebūtinai man skanu, tai ir kitam turi būti čia jau labai skanu ir tu valgyk, prašau, būsi labai laimingas. Tai vat, ta tokia netolerancija, kuri būdavo anksčiau, kitai nuomonei, reiškia, kitam gyvenimo būdui, va jinai išviso dingo, jau gal toks visiškaiiii... Kaip čia išsireikšt lietuviškai? Abejingas... ne, gal ne abejingas, o gal ir abejingas? – kitų gyvenimo būdui – nes tai yra jo gyvenimo reikalas, nes man labai trukdė pirmais metais, kai aš nustojau gert, kai aš norėjau keisti gyvenimą taip, kaip aš noriu, va, tai va toks savotiškas įsikibimas vairo, ir kuo toliau aš tos rankos ...oooo! (su baimingu šūksniu) nors pirmą kartą norėjosi griebt už to vairo, tai tuo lengviau gyventi... Ir kada jos visiškai paleido tą vairą, tada tas gyvenimas pradėjo tapti visiškai lengvu, va ir, / na, bandau nevertinti, nekritikuoti, nepertraukti – va, tokie esminiai banalūs dalykai, kurie, na, pasakyčiau, mano gyvenimo procese man-man pasidarė labai svarbūs, nes jie man padeda gyventi, tiesiog ne todėl, kad jie tokie surašyti, bet todėl, kad aš pabandžiau ir man tai tiko... Atradau tokius dalykus, kurie, na, kuriuos pradėjau priimti per patirtį, anksčiau tai priimdavau – sakė, kalbėjo, mokė ir taip toliau, o dabar – todėl, kad pats pabandžiau, įsitikinau ir man tai patiko, gal rasiu geresnių dalykų, pakeisiu, ta prasme, vat pajutau, kad tai yra procesas – gyvenimas ir ir tai džiugina...// Ir taip, na nežinau, gal čia tiktai mintyse, negaliu pasakyt, nors jau porą kartų teko išgyvent tokius priepuolius, kai jau galvojau, kad – anapilin išėini, tik jau kitaip negu kad geriant, sakykim, kai tau toks sąmonėj klausimas: „Ar jau dabar? Ar...“. *Ir dingsta toks kažkoks baiminimasis prieš prieš mirtį, prieš kažką, na, nebeliko šito, toks savotiškas atsirado blaivus požiūris – gyvenimas yra procesas, jis turi pradžių, turi pabaigą, ir, na, toks ramus susitaikymas, o anksčiau buvo toks blaškymasis, na, sau vietos neradimas, neradimas, sakyčiau, o alkoholis padėjo, nes nei nežinojau nei kam to reikia, nei kaip, įpranti kažką daryti ir gyveni taip, tam rate... // Nuolankumą supratau, nes man nuolankumas asocijavosi su nusižeminimu, o dabar tai suprantu, kaip tapatybę su savim, tiesiog tiesa apie mane yra tokia, kokia yra. Pradėjau save mylėti, toks paprasčių paprasčiausias dalykas, kur vaikui yra žinoma, nu gal jis nesąmoningai, kad man reikia laiku pavalgyti, man nereikia persidirbti, ne koks vergas esu... Na, reikia išmokyti sau susirast kažkokių, na, sakykim, rekreacinių dalykų, na tokių sakykim, elementariai, kad ne aš kaltas, kad lieku vienišas, nes aš dabar mėgstu tą tokią vienumą, pabūt vienam, bet todėl, kad su tais žmonėmis neturėjau žmoogiško kontakto, visur buvo biznis – „aš tau, tu man“, net tuose dvasiniuose tuose visuose dalykuose, toks giliai paslėptas – tam, kad gauti dangaus karalystę, reiškia, vat. Tai, aišku, dabar tas juokingai atrodo, bet tai irgi savotiškas biznis... *Tai dabar, na, sakyki, toks blaivėjantis požiūris atsirado, dar neesu aš toks blaivas (šypsosi*), bet po truputį, po truputį*... Leidžiu***

pasijuokt iš savęs ir man tai labai patinka, o anksčiau, tai ką – puikybė to neleido, tai vat. Nežinau, paskui nenoriu, kad Jums daug reiktų tvarkyti [respondentas žino apie naratyvinį interviu, yra atlikęs tokį pats]...

T: Ne, man nebus sunku, bus įdomu... Aš tik nenoriu Jūsų laiko labai sugaišt...

R: Ne, man tai netrukdo...

T: Gerai, tada užduosiu dar vieną klausimą... Aha, Jūs šiek tiek minėjote apie santykius su žmonėmis: kaip jie keitėsi per tą visą laikotarpį?

R: Aš jau minėjau, nuo vaikystės buvau labai uždaras, man net sakydavo, sako: „Tu – pavyzdys, kaip reikia klausyti ir nekalbėti“. Tai va toks tipas. Vėliau, kada gėriau, tai, reiškiąs, buvau labai didelis žinovas visų dalykų ir tuos, kuriuos žinojau ir kurių nežinojau – tai tada plepėjau apie viską ir apie nieką. / Ooo kaip nustoju gert, tai tada nežinau kaip, manyje kažkas pasidarė, aš pradėjau kalbėti, bendrauti su žmonėmis kaip lig tol nebendravau: pradėjau daugiau atsiverti, kalbėti, man labai patikdavo net rizikuoti (šypsosi*) gan daugiau negu, kad galbūt kai kuriose vietose reikėtų pasakyti* – bet visuomet aš laimėdavau, kuo daugiau surizikuodavau, tuo daugiau gaudavai, ta prasme, – pasitikėjimo savimi, na ir aš suprasdavau, kad aš turiu jau tokią pa, na, patirtį – tokį įgytą supratimą, kad aš turiu teisę būti šitame gyvenime, šitoj vietoj ir taip toliau, nu va toks toks nu toks savotiškas atsirado – žmogiškas kontaktas, neišmoktas, toks kultūringas – čia laikykis etiketo, čia reikia taip ar anaip, bet toks grynai šiltas žmogiškas ryšys pradėjo atsirasti ir, aš manau, kad su laiku jis vis labiau augooo, kai grįžti į praeitį aš net pradėdi abejot – *ar aš daugiau savęs bijojau, ar daugiau kitų žmonių bijojau, kaip jie įvertins mane. Manau, kad toj viešoj opinioj įgytas vertinimas trukdė vat kažkaip pabandyt drąsiau gyvent, nebijot savęs, savo kažkokių poreikių, norų įgyvendinimo, pasirodyti kitokiam, negu kad dera būtų, dėl to gavosi toks atsipalaidavimas [iėjo vėl ta pati moteris, atsiprašė ir paragino Eimantą greičiau eiti, nes jo laukia žmonės, jis atsiprašė minutei ir išėjo].*

T: Baigėme apie santykius su žmonėmis...

R: Tai gal tiek kiek papasakojau, tiek, ži, galima būtų daug sakyti, bet taip kaip, sakykim, vaizdžiai kalbant, kaip koks skeletas, ar ne? Bendrauji, kai vartoji, o kai nebevartoji tai tas santykis, sakyčiau, man toks vaizdinys žalio medžio atsiranda, vat, visai kitas – gyvas, šiltas, atviras, nuoširdus, sąžiningas – kita kokybė yra... // *Tai tiek.*

T: Tada – kiek sutinkate, kad Jus kaip žmogų, kaip asmenybę apibūdina tokie žodžiai kaip „priklausomas nuo alkoholio“?

R: Man tai nėra baisus apibūdinimas, aš priklausau nuo oro – taip bandau suprast, nes jeigu nekvėpuočiau tai numirčiau, bet neesu pasiekęs kažkokių jogos aukštumų, kad galėčiau leisti sau nekvėpuot (šypsosi*) na, gal kokias penkias minutes*, va, taiii – esu nuo daug ko priklausomas, bet aš bandau pri sau tai paaiškinti taip: yra priklausomybės, kurios jau man trukdo ir jį jau kurios

trukdo ne tik man, bet ir aplinkai ir su tom aš turėčiau tvarkytis, nes jeigu nesitvarkysiu, tai aš blogai jausiuos – ir kiti aplink mane taip pat, tai aš taip bandau žvelgti į priklausomybę. O jeigu tai yra priklausomybė, kuri man netrukdo, žinau, kad gerą maišą jų galėčiau pririnkti, tai, an aš leidžiu jei būti, na tiesiog – aš leidžiu sau būti netobulu, va...

T: O kaip Jums šitas darbas? Čia metus, sakėt, dirbat, ar ne?

R: Čia metus, kitur su narkomanija daugiau... Man tai labai patinka – patinka, todėl, kad tai liečia – siejasi su manim pačiu, patinka todėl, kad aš naaa, gali save realizuoti ir patinka todėl, kad tai yra darbas su žmonėmis ir nors pavargsti kartais, tai, na, teikia malonumą, ir, tai aišku, jeigu už pinigus, tai aš jo nedirbčiau, nes pe-pernai pakeičiau keturis darbus, vat vat, bet būtent aš kažkur atradau per patyrimą, nes tai neišmąstymas, kad galima ir su mažiaaaau pinigų gyvent – bet per patyrimą, pajutau, kad jeigu aš gyvenu sąmoningai, tai geriau kaifuoti nuo darbo už kuri mažiau gauni, negu kad čia lūžau per du darbus dirbau ir didelėj įmonėj ir naktimis ir uždirbdamas, bet po to aš pradėjau *vysti, vysti, vysti* – supratau, kad galima gyvent kitaip truputį...

T: O kas vat sunkiausia šitame darbe?

R: /// Sunkiausia? // Nežinau, ką čia galėčiau tokio sunkiausia įvardyt... /// Na, nepasakyčiau, kad aš čia turiu kažkokių tokių sunkumų... Kartais toks prasiveržia, bet man nėra tai sunku, sakykim, kaiiii // jaučiu vat kažką neprofesionaliai padariau, / kaip nors – kur aš galėčiau profesionaliau pasielgt, tai iš tos pusės, tokios techninės grynai. O iš žmogiškos pusės tos, iš žmogiškosios pusės negalėčiau įvardint, man tie žmonės, kur matau, kad jei išeis iš skyriaus ir eis gerti – vienodai brangūs kaip ir tie, kurie pasikeičia – *toks kažkoks stebuklas įvyksta, jų sąmonėj spragteli ir eina aukštu aukščiau [į kitą skyrių] ir ir pradeda visai kitaip gyvent, tada va, arba laikydamiesi tos dvylikos žingsnių programos pradeda visai kitaip gyvent, va ir pakeičia savo gyvenimą, tai tokie sunkuma, tai kažkaip nežinau, kaip nu... Aš manau, kad per tuos nu, per tą laiką, kai tuose kituose darbuose sukuosi, sunkumai atsiranda tada, kai į pirmą vietą statau pinigus – visokie nesklandumai ir velniava... / Visada ambicijos, nepasitenkinimas ten stoka, tai aš, važiuodamas, kada, užvakar į Ukmergę, paprašė nuvežti žmonės ir siūlė pinigų, tai aš sakau aš tai neimsiu, nes ten artimi kažkaip biški žmonės, sakau: „Aš neturiu, kur dėti.“, tai visi juokiamės ilgai mes... Nes irgi pinigai ir savotiškai sukuria daug problemų: nes reikia kažkur investuot, vargt, o suderint čia reikia būt labai gabiam žmogui, kad suderint taip idealiai – turėti daug pinigų ir būti žmogumi (šypsosi)... Čia yra toks dėsnis, man patinka, tokia gyvenimiška mistika paprasta, kad, manau, kad gyvenimas duoda tiek, kiek, iš tikrųjų, tau reikia, o ne kiek tu nori... Nu gal tas ateina, **bijau čia pervertint – kažkokia branda tokia**, iš patyrimo, *ne iš žinių bagažo, bet iš tokio individualaus patyrimo*... Va, tai tiek.*

T: Ačiū labai, labai tikrai dėkoju, kad taip atvirai ir nuoširdžiai man papasakojot savo gyvenimo istoriją...

Priedas Nr. 6

Vidinės stigos vystymosi mechanizmo priklausomybės kontekste schema

