

AMIKOR MÁSOKKAL DOLGOZUNK

A gyakorlati tapasztalat azt mutatja, hogy semmi sem nyújt olyan védelmet az ivás ellen, mint a más alkoholistákkal végzett intenzív munka. Ez akkor is sikeres, amikor minden más tevékenység zátonyra fut. Ez *tizenkettedik javaslatunk*: juttassa el ezt az üzenetet más alkoholistákhoz! Ön segíthet, amikor senki más nem tud. Megnyerheti bizalmukat, amikor mások kudarcot vallanak. Ne feledje: nagyon betegek!

Az élet új értelmet nyer. Figyelemmel kísérni, ahogy alkoholisták felépülnek, ahogy másokon segítenek, hogy már nincsenek többé magukra hagyatva, látni a Közösség növekedését, rengeteg baráttra találni – mindez olyan élmény, amit nem szabad elmulasztani. Tudjuk, hogy ön sem akarja. Hiszen életünk fénypontja az újonnan jöttekkel és a régi tagokkal való gyakori találkozás.

Talán nem ismer olyan alkoholistát, aki fel akar épülni. Könnyen találhat, csak érdeklődnie kell az orvosnál, lelkésznél, papnál vagy a kórházban. Csak örülni fognak, ha segíthetnek önnek, de ne kezdje úgy, mint valami hitszónok vagy reformer. Sajnos, nagyon sok előítélet van az emberekben. Csak hátrányára lesz, ha ezeket felkelti. A lelkészek és az orvosok hozzáértő emberek, és sokat tanulhat tőlük, ha akar, de éppen a

saját ivásával kapcsolatos tapasztalatai miatt ön egyedülálló módon lehet hasznos más alkoholisták számára. Tehát működjön együtt velük, sohase kritizáljon. Egyetlen célunk, hogy mások segítségére legyünk.

Ha az Anonim Alkoholisták egy lehetséges új tagjával találkozik, tudjon meg róla minél többet. Ha nem akar felhagyni az ivással az illető, ne vesztegesse az időt gyözködéssel. Ezzel a későbbi esélyeit ronthatja. Ez a tanács a családnak is szól. Türelmeseknek kell lenniük, értsék meg, hogy beteg emberrel van dolguk!

Ha bármilyen jel utal arra, hogy az illető abba akarja hagyni az ivást, beszélgessen el a hozzá legközelebb álló személlyel – ez általában a feleség. Legyen valami fogalma viselkedéséről, problémáiról, családi hátteréről, állapotának súlyosságáról és vallási orientációjáról. Erre azért van szüksége, hogy az illető helyébe tudja képzelni magát, és hogy megtudja, milyen megközelítést várna el ön fordított helyzetben.

Néha bölcs dolog kívárni, amíg az alkoholistát elkapja a gépszíj. Lehet, hogy a család ellenzi ezt, de ha ő nincs olyan súlyos fizikai állapotban, ami az életét veszélyeztetné, jobb megkockáztatni. Ne foglalkozzon vele, amikor nagyon részeg, csak akkor, ha durván viselkedik, és a családjának szüksége van az ön segítségére. Várja meg a részegeskedési sorozat végét – vagy legalábbis azt, amíg átmenetileg kitisztul a tudata. Ekkor kérdezze meg tőle a család vagy egy barát, hogy végleg abba akarja-e hagyni az ivást, és hajlandó-e bármit megtenni ennek érdekében. Ha igent mond, hívják fel a figyelmét önre, aki már felépült. Úgy jellemezzék önt,

mint egy közösség tagját, aki saját felépülése szerves részeként igyekszik segíteni másokon, és szívesen elbeszélgetne vele, ha ő is akarja.

Ne erőltesse, ha az illető nem akarja látni! A család ne esedezzen neki, hogy tegyen valamit. Önről se beszéljenek neki sokat. Ki kell várniuk a következő ivási roham végét. Addig otthagyhathja ezt a könyvet, hogy tisztább tudatú időszakában rátaláljon. Nem lehet meghatározott szabályokat felállítani, ez ügyben a családnak kell döntenie. Nyomatékosan hívja fel viszont a figyelmüket arra, hogy ne legyenek túlbuzgók, mert ezzel elronthatják a dolgot.

Általában nem szerencsés, ha a család próbálja neki elmondani az ön történetét. Ha csak lehetséges, ne a család közvetítésével találkozzanak. Jobbak az esélyek, ha egy orvos vagy egy intézmény hozza össze a találkozót. Ha emberének kórházi kezelésre van szüksége, akkor utalják be, de lehetőleg ne kényszerrel, kivéve, ha agresszív a viselkedése. Hagyja, hogy az orvos mondja el neki, ha akarja, hogy tud valami megoldást a számára.

Amikor az illető már jobban van, az orvos javasolhatja neki azt a lehetőséget, hogy ön meglátogassa. Bár már találkozott a családjával, őket hagyja ki az első beszélgetésből. Ilyen feltételek mellett az érintett látni fogja, hogy nem nehezedik rá nyomás. Érezni fogja, hogy a család unszolása nélkül is kapcsolatot tud teremteni önnel. Akkor látogassa meg, amikor még egész testében reszket. Valószínűleg sokkal fogékonyabb, amikor depressziós állapotban van.

Lehetőleg akkor keresse fel, amikor egyedül van. Eleinte csak általános dolgokról beszélgessen vele. Egy idő után terelje a beszélgetést az ivás valamelyik fázisára. Beszéljen neki részletesen saját ivási szokásairól, tüneteiről és tapasztalatairól, ezzel bátorítva, hogy mondjon valamit önmagáról. Ha beszélni kíván, hadd beszéljen. Így ön tisztább képet kap arról, hogyan folytassa. Ha az illető nem akar beszélni, vázolja neki saját italozási pályafutását egészen addig, amikor abba hagyta az ivást. Azonban még ne szóljon arról, hogyan sikerült ezt elérni. Ha a másik nagyon rossz hangulatban van, ecsetelje kissé bővebben, milyen bajokat okozott önnek az ital, de vigyázzon, ne moralizáljon vagy prédikáljon. Ha az érintett jobb hangulatban van, meséljen el néhány humorosabb történetet saját kalandjaiból. Meséltesse vele is el egy-két ilyen.

Amikor már látja, hogy ön mindent tud az ivászatról, akkor kezdje el magát alkoholistának nevezni. Mondja el neki, mennyire össze volt zavarodva, és végül hogyan tudta meg, hogy beteg. Számoljon be neki, mennyit harcolt, hogy le tudjon állni. Mutassa be neki azt a tudati torzulást, amely egy-egy hosszabb részegség első kortyához vezet. Ajánljuk, tegye ezt úgy, ahogy az alkoholizmusról szóló fejezetben leírtuk. Amennyiben ő alkoholistá, azonnal érteni fogja önt. Minden józan észnek ellentmondó történetére ő is hasonlókat fog felidézni.

Ha megbizonyosodott arról, hogy az illető valóban alkoholistá, akkor kezdjen el beszélni neki a kór reménytelenségéről. Mutassa be neki saját tapasztalatai

alapján, hogy az első italhoz vezető torz elmeállapot hogyan akadályozza meg az akaraterő normális működését. Ebben a fázisban még ne hivatkozzon erre a könyvre, csak akkor, ha embere már látta, és beszélni akar róla. Nagyon vigyázzon, nehogy alkoholistanak bélyegezze őt. Hadd vonja le saját maga a következtetéseket. Ha ragaszkodik elképzeléséhez, hogy még mindig képes fékezni az ivászatát, mondja neki, hogy ez valószínűleg így van – ha nem túlságosan alkoholistá. De hangsúlyozza, hogy ha súlyos az állapota, vajmi kevés esélye van arra, hogy a saját erejéből felépüljön.

Beszéljen tovább az alkoholizmusról mint betegségről és végzetes korról. Beszéljen a vele járó testi és lelki állapotról. Főként az ön személyes tapasztalatára irányítsa a másik figyelmét. Magyarázza meg neki, hogy sokan vannak pusztulásra ítélve, mert sohasem ébrednek rá állapotuk súlyosságára. Az orvosok joggal vonakodnak elmondani alkoholistá pácienseiknek a teljes igazságot, hacsak nem várnak ettől valami sikert. Ön azonban beszélhet neki az alkoholizmus reménytelenségéről, mert ön megoldást kínál. Barátja hamarosan el fogja ismerni, hogy ő is rendelkezik az alkoholista sok, ha nem is minden jellemvonásával. Ha a saját orvosa hajlandó neki megmondani, hogy alkoholistá, annál jobb. Még ha védence nem ismerte is be teljesen, milyen állapotban van, akkor is már nagyon kíváncsi lesz arra, hogy ön hogyan jött rendbe. Hadd tegye föl a kérdést, ha akarja. *Mondja el neki pontosan, mi történt önnel.* Nyugodtan emelje ki a spirituális jelleget. Ha embere agnosztikus vagy ateista, akkor

hangsúlyozza, hogy *nem kell egyetértenie az ön isten-fogalmával*. Olyan fogalmat választ magának, amelyet akar, feltéve, ha a dolognak értelme van számára. *A fő dolog az, hogy hajlandó legyen hinni egy nála nagyobb Erőben, és hogy spirituális elvek szerint éljen.*

Amikor ilyen emberrel van dolga, ajánlatos hétköznapi nyelvet használni a spirituális elvek leírására. Semmi értelme erősíteni a teológiai fogalmak vagy koncepciók iránti előítéletét, mert lehetséges, hogy nincs is tisztában ezekkel. Ne hozzon szóba ilyen dolgokat, mindegy, milyen a saját meggyőződése.

Lehet, hogy embere valamilyen vallási felekezet tagja. Vallási neveltetése és tájékozottsága sokkal magasabb szintű lehet, mint az öné. Ebben az esetben felmerülhet benne, hogyan tud ön bármit is hozzátenni az ő tudásához. Arra azért mégis kíváncsi lesz, hogy miért nem ment semmire a saját meggyőződésével, és miért működik – a jelek szerint – oly kiválóan az öné. Ez az ember annak az alapvető igazságnak lehet az élő bizonyítéka, hogy a hit önmagában nem elegendő. Az élő hithez önfeláldozásnak és önzetlen, konstruktív cselekvésnek kell társulnia. Barátjának észre kell vennie, ön nem azért jött, hogy hittanleckét adjon neki. Ismerje el, hogy ő minden bizonnyal többet tud ezekről a dolgokról, mint ön, de hívja föl a figyelmét arra, hogy bármilyen mély legyen is a hite és tudása, valószínűleg nem volt képes azt hasznára fordítani, különben nem inna. Az ön története talán majd ráébreszti őt, hol is vallott kudarcot a jól ismert tanok gyakorlati alkalmazásával. Mi nem képviselünk egy bizonyos hi-

tet vagy felekezetet, csak azokkal az általános elvekkel foglalkozunk, amelyek a legtöbb vallásban föllelhetők.

Vázolja föl a cselekvési programot, magyarázza el, hogyan végezte el az önértékelést, hogyan hozta rendbe a múltját, és miért igyekszik most az ő segítségére lenni. Az illetőnek fontos felismernie, hogy ennek a programnak a továbbadása az ön saját felépülése szempontjából létfontosságú. Lehet, hogy ő többet segíthet önön, mint fordítva. Tegye világossá számára, hogy nincs önnnek lekötelezve, és ön csak azt reméli, majd ő is megpróbál segíteni más alkoholistáknak, ha már a maga bajától megszabadult. Tudatosítsa benne, milyen fontos az, hogy mások boldogulását előbbre valónak tekintse a sajátjánál. Mondja meg neki világosan, hogy senki sem kényszeríti: ha nem akar, nem kell önnel találkoznia többé. Nem szabad megsértődnie, ha a másik ezzel le is akarja zárni az ügyet, hiszen többet segített önnek, mint ön neki. Ha normálisan, nyugodtan és emberséges megértéssel beszélt, akkor lehet, hogy szerzett egy barátot. Lehet, hogy felrázta őt az alkoholizmus kérdését illetően. Ez csak jó. Minél reménytelenebb helyzetben érzi magát, annál jobb. Annál valószínűbb, hogy hajlandó lesz követni javaslatait.

Lehet, hogy jelöltje érveket kezd felsorakoztatni, miért nem kell neki a program egészét követnie. Lehet, hogy lázadozik a drasztikus nagytakarítás gondolata ellen, mely megkívánja, hogy másokkal is beszéljen erről. Ne mondjon neki ellent! Viszont adja értésére, hogy valamikor ön is pontosan úgy érzett, mint ő, de nem hiszi, hogy sokra jutott volna, ha nem cselekszik.

Már első látogatása alkalmával tegyen említést az Anonim Alkoholisták Közösségéről. Ha érdeklődést mutat, adja kölcsön neki ezt a könyvet.

Hacsak a barátja nem akar többet beszélni önmagáról, ne maradjon tovább a kelleténél. Adjon neki lehetőséget a dolgok átgondolására. Ha mégis marad, hagyja, hogy arról beszéljen, amiről akar. Olykor az újak türelmetlenül rögtön belevágnának a programba, és talán ön is kísértést érez, hogy engedjen neki. Van, amikor ez hiba. Ha később gondja lesz, esetleg azt mondhatja, ön siettette. A legtöbb sikert akkor éri el az alkoholistákkal, ha nem indít el szenvedélyes keresztes hadjáratot vagy reformot. Sohase beszéljen egy alkoholistával morális vagy spirituális magasztalásról. Egyszerűen tárja elé spirituális eszköztárát, hadd ismerkedjen vele. Mutassa meg, hogyan váltak be ezek az ön esetében. Ajánljon föl neki barátságot és közösséget. Biztosítsa afelől, hogy ha rendbe akar jönni, ön minden segítséget megad ehhez.

Ha nem mutat érdeklődést az ön által felkínált megoldás iránt, ha csak azt várja öntől, hogy bankára legyen pénzügyi bonyodalmaiban vagy ápolója részesegeskedési rohamai után, akkor ne foglalkozzon vele mindaddig, amíg meg nem változtatja álláspontját. Lehet, hogy akkor fogja ezt megtenni, amikor súlyosabb bajok érik.

Ha viszont őszinte érdeklődést mutat, és újra találkozni akar önnel, akkor kérje meg, hogy közben olvassa el ezt a könyvet. Ha megtette, akkor ő maga döntse el, hogy akarja-e folytatni. Sose nógassa vagy ösztökélje,

se ön, se a felesége, se a barátai. A vágnak, hogy rá találjon Istenre, belülről kell fakadnia.

Ha pedig azt gondolja, hogy másképp is lehet csinálni, vagy valami más spirituális megközelítés szimpatikusabb a számára, akkor bátorítsa, hogy kövesse saját lelkiismeretét. Mi nem sajátítjuk ki Istent, csupán olyan módszert találtunk, ami nekünk bevált. Mutasson azért rá, hogy bennünk, alkoholistákban nagyon sok közös vonás van, és azt szeretné, ha minden esetre jóban lennének. Maradjon ennyiben.

Ne kedvetlenedjen el, ha az illető nem reagál azonnal. Keressen egy másik alkoholistát, és próbálkozzon újra. Biztos lehet abban, hogy talál olyan mélységesen elkeseredett embert, aki készségesen elfogadja, amit ajánl neki. Úgy látjuk, időpazarlás olyan embert hajkurászni, aki nem képes vagy nem akar együtt dolgozni velünk. Ha egy ilyen embert békén hagy, akkor ő talán hamarosan meggyőződik arról, hogy egyedül képtelen felépülni. Ha túl sok időt fordít bármely esetre, egy másik alkoholistát foszt meg attól a lehetőségtől, hogy élhessen és boldog lehessen. Közösségünk egyik tagja teljes kudarcot vallott első fél tucat jelöltjével. Gyakran mondogatta, ha továbbra is velük foglalkozott volna, akkor sok más embert fosztott volna meg a lehetőségtől, olyanokat, akik azóta már felépültek.

Tegyük fel, hogy másodszor látogatja meg az emberét. Ő már elolvasta ezt a könyvet, és azt mondja, kész megtenni a felépülési program Tizenkét Lépését. Mivel önnek ebben már van tapasztalata, sok hasznos gyakorlati tanácsot tud neki adni. Adja a tudtára,

hogy mindig elérj önt, ha döntenie akar, és el akarja mondani a történetét, de ne ragaszkodjék ehhez, ha valaki mással akarja azt megbeszélni.

Lehet, hogy embere le van robbanva, és otthona sincs. Ha ez a helyzet, akkor megpróbálhat segíteni neki munkát találni, vagy adhat neki egy kis anyagi támogatást. De ne fossza meg családját vagy hitelezőit attól a pénztől, ami őket illeti. Előfordulhat, hogy haza akarja vinni az illetőt a saját otthonába pár napra. Alapos körtekintéssel járjon el ebben! Előbb győződjön meg, hogy az illetőt örömmel fogadja-e a családja, ő pedig nem akarja-e kihasználni önt anyagiak, összeköttetések vagy lakás ügyében. Ha ezt eltűri, csak árt neki. Ön teremt neki lehetőséget arra, hogy ne legyen őszinte. Ezzel inkább tönkremenetelét, semmint felépülését segíti elő.

Sose bújjon ki a felelősség alól, de legyen biztos abban, hogy helyesen cselekszik, ha elvállalja! A másokon való segítség saját felépülésének az alapja. Néha egy-egy jócselekedet nem elég. Minden nap irgalmas szamaritánusnak kell lennie, ha szükséges. Lehet, hogy sok álmatlan éjszakája lesz emiatt, nem élhet bármikor kedvelt szórakozásának, és félbe kell szakítania saját ügyei intézését. Lehet, hogy meg kell osztania valakivel otthonát és pénzét, kétségbeesett feleségekkel és rokonokkal kell foglalkoznia, rendőrségre, szanatóriumokba, kórházakba, börtönökbe és elmegyógyintézetekbe kell járkálnia. Telefonja éjjel-nappal bármikor csönghet. Lehet, hogy felesége néha azzal vádolja, hogy elhanyagolja őt. Egy részeg alak összetörheti a bútorát

vagy kiégetheti az ágybetétet. Lehet, hogy verekednie is kell vele, ha túl agresszív. Van, hogy orvost kell hívnia hozzá, és be kell adnia a nyugtatót, amit az felírt neki. Máskor talán rendőrt vagy mentőt kell hívnia. Időnként előfordulhatnak ilyen dolgok.

Általában nem engedjük meg, hogy egy alkoholista hosszabb ideig nálunk lakjék. Az ilyesmi neki sem jó, és néha súlyos bonyodalmakat okozhat a családban is.

Ha az alkoholista nem is reagál, nincs ok arra, hogy ön elhanyagolja az illető családját. Legyen velük továbbra is barátságos. A családnak ajánlja fel az ön életmódját. Ha elfogadják, és a gyakorlatban is megvalósítják a spirituális elveket, akkor sokkal több esély van a családfő felépülésére. Még ha ő folytatja is az ivást, a család elviselhetőbbnek fogja találni az életet.

Az olyan alkoholista esetében, aki képes és hajlandó is rendbe jönni, a mindennapi értelemben vett jótekönykodás nem szükséges, de nem is kívánatos. Az, aki az alkohol leküzdése előtt pénzért vagy szállásért rimánkodik, rossz úton jár. Mégis a legmesszebbmenően hajlandók vagyunk segíteni egymáson ezekben a dolgokban, ha indokolt. Ez talán következetlenségnek tűnik, de úgy gondoljuk, nem az.

Nem az a kérdés, hogy adjunk-e, hanem az, mikor és hogyan. Ez gyakran döntő lehet abban, hogy sikert érünk-e el, vagy kudarcban lesz részünk. Abban a pillanatban, hogy kiszolgáltatásnak fogja fel munkánkat, emberünk inkább a mi segítségünkre kezd támaszkodni Isten helyett. Mindenféle követeléssel áll elő, és azt állítja, hogy addig nem tudja legyőzni az alkoholt,

amíg valaki nem gondoskodik anyagi szükségleteiről. Ez badarság. Jó néhányan nagy pofonokat kaptunk az élettől, mire megtanultuk: munka ide vagy oda, feleség ide vagy oda – egyszerűen nem tudjuk abbahagyni az ivást, amíg a másoktól való függőséget az Istentől való függés elé helyezzük.

Égesse bele minden ember tudatába, hogy felépülhet, tekintet nélkül bárkire. Az egyetlen feltétel az, hogy bízzék Istenben, és végezze el a nagytakarítást.

Most nézzük a családi problémákat, legyen az válás, különélés vagy csak feszült kapcsolat. Ha jelöltje a lehetőségekhez képest jóvátette a dolgokat, és részletesen elmagyarázta családjának azokat az elveket, amelyek szerint él, akkor ajánlatos hozzálátnia ahhoz, hogy ezeket az új elveket odahaza is átültesse a gyakorlatba. Persze ha olyan szerencsés, hogy van otthona. Lehet, hogy a családja sok mindenben hibás, de most ne ezzel foglalkozzék. Neki saját spiritualitásának megmutatására kell koncentrálnia. A veszekedést és a bűnbakkeresést kerülni kell, akár a pestist. Sok családban nehéz ezt megtenni, de ha eredményt akarunk elérni, meg kell csinálni. Ha sikerül néhány hónapig eszerint élni, az biztosan nagy hatással lesz a családra. A legösszeférhetlenebb emberek is találhatnak közös kiindulási pontot. A család apránként fölismerheti és beismerheti saját hibáit. Ezeket a segítőkészség és a jóindulat légkörében meg lehet beszélni.

Látva a kézzelfogható eredményeket, lehet, hogy a család is ezen az úton akar majd járni. Ezek a dolgok természetesen és a maguk idejében fognak bekövetkezni, feltéve, hogy az alkoholista továbbra is képes

józan, tapintatos és segítőkész maradni, függetlenül attól, mások mit tesznek vagy mondanak. Természetesen gyakran messze alulmaradunk ezen a színvonalon. Ám akkor is meg kell próbálnunk azonnal helyrehozni a kárt, különben egy ivási örület lesz a büntetés.

Válás vagy különélés esetén nem szabad siettetni, hogy a pár összejöjjön. Barátjának biztosnak kell lennie a fölépülésében. A feleségnek teljességgel meg kell értenie a férj új életmódját. Ha a régi kapcsolatukat föl akarják eleveníteni, akkor jobb alapokra kell fektetni, hiszen a korábbi nem működött. Ez mindenben új magatartást és szellemiséget jelent. Néha az szolgálja legjobban mindenki érdekét, ha külön maradnak. Nyilvánvaló, hogy nem lehet szabályokat felállítani. Folytassa az alkoholista nap mint nap a maga programját. Amikor eljön az együttélés ideje, az mindkét fél számára nyilvánvaló lesz.

Ne hagyja, hogy az alkoholista úgy gondolja, csak akkor tud felépülni, ha a családja visszatér. Ez egész egyszerűen nincs így. Bizonyos esetekben a felesége, ilyen vagy olyan okból, soha nem fog visszajönni. Emlekeztesse az illetőt, hogy fölépülése nem emberektől, hanem Istennel való viszonyától függ. Láttunk már rendbe jönni embereket, akiknek a családja egyáltalán nem tért vissza, láttunk viszont másokat megbotlani, ha családjuk ezt korán tette meg.

Mind önnek, mind az új embernek nap mint nap a spirituális fejlődés útján kell járnia. Ha kitartó, figyelemre méltó dolgok fognak történni. Visszatekintve rájövünk, hogy amióta Isten kezébe ajánlottuk magunkat, jobban mennek a dolgaink annál, amit mi el

tudtunk képzelni. Kövesse a Felsőbb Erő utasításait, és rögtön egy új, csodálatos világban fog élni, függetlenül jelenlegi körülményeitől.

Amikor egy új emberrel és a családjával foglalkozik, ügyeljen arra, hogy ne vegyen részt a civakodásaikban. Ha belemegy, minden esélyét elveszíti arra, hogy segíthessen. De nyomatékosan hangsúlyozza a családnak, hogy az illető nagyon beteg, s ennek megfelelő bánásmódot igényel. Figyelmeztetnie kell őket, hogy ne keltsenek benne neheztelést vagy féltékenységet. Rá kell mutatnia, hogy jellemhibái nem fognak máról holnapra eltűnni. Értesse meg a családdal, hogy ő a fejlődés útjára lépett. Ha türelmetlenek, emlékeztesse őket józansága áldott tényére.

Ha önnek sikerült megoldania saját családi problémáját, mondja el az új tag családjának, hogyan válósította meg. Így elindíthatja őket a helyes irányba, anélkül, hogy kritizálná őket. Minden bírálatnál többet ér, ha elmeséli, hogyan oldotta meg ön és a felesége a nehézségeiket.

Ha spirituálisan jó kondícióban vagyunk, sok mindent megtehetünk, amit az alkoholistáknak nem volna szabad. Azt mondták nekünk, ne menjünk olyan helyre, ahol italt szolgálnak fel, ne tartsunk italt odahaza, kerüljük barátainkat, akik isznak, ne nézzünk olyan filmeket, amelyekben ivási jelenetek vannak, ne menjünk kocsmába, barátaink rejtsek el az üvegeket, amikor meglátogatjuk őket, egyáltalán nem szabad az italra gondolnunk, és mások se emlékeztessenek rá. Tapasztalataink azt mutatják, hogy ennek nem kell szükségképpen így lennie.

Ilyen körülményekkel minden nap találkozunk. Annak az alkoholistának, aki nem tud szembenézni velük, még mindig alkoholistá gondolkodása van. Valami nincs rendben spirituális állapotával. Az ilyennek csak akkor lenne esélye a józanságra, ha olyan helyre vonulna, mint például az északi sarkkör vidéke Grönlandon. De még ott is felbukkanhat egy eszkimó egy üveg whiskyvel, és mindent tönkretesz. Kérdezzék csak meg bármelyik nőt, aki azt feltételezve, hogy így majd megszabadul az alkoholproblémától, mindenféle távoli vidékekre küldte el a férjét.

Hitünk szerint minden olyan igyekezet, amely azt javasolja, hogy a beteget elszigeteljék a kísértéstől, kudarcra van ítélve. Ideig-óráig sikerülhet az alkoholistának, ha megpróbál elzárkózni, de a vége általában egy minden eddiginél nagyobb robbanás szokott lenni. Mi már kipróbáltuk ezeket a módszereket. A lehetetlennel való kísérletezések mindig zátonyra futottak.

Ezért nem írjuk elő, hogy kerülni kell a helyeket, ahol isznak, *amennyiben alaposan indokolt okunk van ott tartózkodni*. Ide tartoznak a presszók, éjszakai mulatók, táncmulatságok, esküvők, de még az egyszerű partik is. Olyan ember számára, akinek már volt dolga alkoholistával, ez talán istenkísértésnek tűnik, de nem az.

Bizonyára észrevette, hogy egy fontos kikötést tetünk. Ezért minden egyes alkalommal tegye föl magának a kérdést: *Van-e alapos társadalmi, üzleti vagy személyes okom arra, hogy ott legyek, vagy abban reménykedem tán, hogy csenhetek egy kis örömpótlékot*

a hely hangulatából? Ha erre a kérdésre megnyugtató választ tud adni, akkor nincs miért aggódnia. Menjen vagy ne menjen – tegye azt, amit legjobbnak lát! Legyen biztos azonban abban, mielőtt elindul, hogy szilárd spirituális alapokon áll, s hogy a jelenléte mellett szóló indítékok teljességgel kifogástalanok. Ne arra gondoljon, hogy mit nyerhet, hanem arra, hogy mit adhat jelenlétével. Ám ha bizonytalan, jobb inkább helyette egy másik alkoholistával dolgozni.

Mi értelme van lógó orral üldögelni, és a régi szép napokról sóhajtozni egy olyan helyen, ahol isznak? Ha valamit ünnepelnek az emberek, próbálja fokozni a jelenlevők örömét. Ha üzleti ügyekről van szó, vesse teljesen bele magát az üzleti ügyekbe. Ha olyan emberrel találkozik, aki vendéglőben akar enni, menjen vele. Tudassa barátaival, hogy szokásaikat nem kell ön miatt megváltoztatniuk. Megfelelő helyen és időben magyarázza meg minden barátjának, miért nem tesz önnek jót az alkohol. Ha ezt alaposan végzi, kevesek fogják ivásra biztatni. Amíg ivott, fokozatosan visszahúzódott az élettől. Most visszatérőben van a világba, a társadalmi életbe. Ne húzódjon ismét vissza csupán azért, mert barátai isznak!

Feladata most az, hogy ott legyen, ahol a legtöbb hasznára lehet másoknak. Ezért ne tétovázzon elmenni bárhová, ahol segíteni tud. Ne tétovázzon fölkeresni a világ legmocskosabb helyét se. Ezzel a szándékkal maradjon az élet tűzvonalában, és Isten meg fogja önt óvni minden ártalomtól.

Sokan tartunk otthon italt. Gyakran szükségünk van rá, hogy átsegítsük az újakat a súlyos másnapossá-

gon. Néhányan még a barátainkat is megkínáljuk vele, persze, ha nem alkoholisták. Vannak viszont köztünk olyanok is, akik úgy vélekednek, hogy mi ne kínáljunk itallal senkit. Erről a kérdésről nem nyitunk vitát. Úgy gondoljuk, ezt döntse el minden család, a saját körülményei figyelembevételével.

Gondosan ügyelünk arra, hogy soha ne mutassunk gyűlöletet vagy intoleranciát az ivás intézménye iránt. A tapasztalat azt mutatja, hogy az ilyen hozzáállás senkin sem segít. Minden újonnan jött alkoholista ezt a nézetet feltételezi rólunk, és mérhetetlenül megkönnyebbül, amikor fölfedezi, hogy nem vagyunk boszorkányegetők. Az intolerancia elriaszthatja azokat az alkoholistákat, akiknek életét ennek az ostobaságnak az elkerülésével meg lehetne menteni. Még a mérsékelt ivás ügyének sem tennénk semmi jót, mert ezer ivóból egy sem akad, aki szereti, ha olyan ember beszél az alkoholról, aki gyűlöli az italt.

Reméljük, hogy egy nap az Anonim Alkoholisták Közössége majd hozzásegítheti a közvéleményt ahhoz, hogy jobban megértse az alkoholprobléma súlyosságát, de nem sokat használunk az ügynek, ha keserűen és ellenségesen állunk hozzá. A szeszfogyasztók ezt nem viselik el.

Végül is: problémáinkat mi magunk okoztuk. Az üveg csak szimbólum volt. Ráadásul abbahagytuk a harcot minden és mindenki ellen. Ezt kellett tennünk.