

A FELESÉGEKNEK*

Könyvünk, kevés kivételtől eltekintve, eddig csak férfiakról beszélt. Pedig amit mondunk, az ugyanúgy a nőkre is vonatkozik. Egyre többet foglalkozunk azokkal a nőkkel, akik isznak. Minden jel arra mutat, hogy a férfiakhoz hasonlóan a nők is könnyen visszanyerhetik egészségüket, ha követik javaslatainkat.

Minden ember ivászata kihat másokra is – a feleségre, aki már előre retteg a következő dorbézolás következményeitől, az anyára és az apára, akiknek a fiuk a szemük láttára megy tönkre.

Vannak köztünk feleségek, rokonok és barátok, akiknek a problémája már rég megoldódott, és vannak olyanok is, akik még nem találtak rá az örömteli megoldásra. Ezért az a szándékunk, hogy az anonim alkoholisták feleségei szóljanak azokhoz az asszonyokhoz, akiknek a férje túl sokat iszik. Szavaik szólnak azokhoz is, akiket vérségi kapcsolat vagy érzelmi szálak fűznek az alkoholistához.

Mi, az anonim alkoholisták feleségei szeretnénk, ha az olvasó érezné, hogy olyan mértékben értjük meg őt,

* A könyv 1939-ben íródott, amikor még kevés nő volt az A.A.-ban. Ez a fejezet azt feltételezi, hogy a családban valószínűleg a férj az alkoholista. Az itt kifejtett javaslatok között azonban sok olyan van, amely segítségére lehet annak is, aki alkoholista nővel él – akár iszik még, akár az A.A. révén felépülően van. További segítségért lásd még a 142. oldalt.

amilyenre csak kevesen képesek. Szeretnénk elemezni azokat a hibákat, amelyeket elkövettünk. Szeretnénk, ha érezné azt, hogy nincs olyan nehéz helyzet és olyan nagy boldogtalanság, amit ne lehetne legyőzni.

Rögös utat jártunk végig, efelől nem lehet kétség. Bőven volt alkalmunk találkozni sértett büszkeséggel, frusztrációval, önsajnálattal, félreértéssel és félelemmel. Ezek nem valami kellemes útítársak – érzelmős együttérzéshez és elkeseredett nehezteléshez vezettek. Néhányan közülünk egyik végletből a másikba estünk, örökké abban reménykedve, hogy egy szép napon szeretteink ismét a régiak lesznek.

Hűségünk és az a vágyunk, hogy férjünk emelt fővel járjon, és olyan legyen, mint a többi ember, mindenféle kínos helyzetbe hozott minket. Önzetlenek és önfeláldozók voltunk. Megszámlálhatatlan hazugságot találtunk ki saját büszkeségünk és férjünk hírneve védelmében. Imádkoztunk, könyörögtünk, türelmesek is voltunk. Voltak rosszindulatú kitöréseink. Még el is menekültünk otthonról. Hisztériáztunk. Megbénított minket a félelem. Együttérzésre vágytunk. Bosszúból kikezdtünk más férfiakkal.

Otthonunk esténként nemegyszer csatatérre vált. Aztán reggel csókot adtunk, és szent volt a béke. Barátaink azt tanácsolták, hagyjuk ott a férjünket, amit örök időkre szóló elszánással meg is tettünk, hogy aztán rövid idő múlva visszatérjünk, újra és újra reménykedve. Férjünk letette az ünnepélyes nagyesküt, hogy soha többé nem iszik. Hittünk neki, amikor már senki sem tudott vagy nem akart hinni benne. Azután pár

nap, hét vagy hónap múlva megint ott volt az újabb összezsapás.

Ritkán hívtunk meg magunkhoz barátokat, mert sose tudhattuk, mikor és milyen állapotban érkezik haza a ház ura. Alig tudtunk társasági programokat szervezni. Szinte egyedül éltünk. Ha meghívtak valahová, férjünk annyi alkoholt iszogatott össze titokban, hogy elrontotta a vendégeskedést. Vagy ha nem ivott, önsajnálata tette ünneprontóvá.

Sosem éltünk anyagi biztonságban. Állása vagy mindig veszélyben volt, vagy nem is volt. Még egy páncélkocsi biztonsága sem lett volna elég, hogy fizetését hazahozza. A bankszámla úgy olvadt el, mint a tavalyi hó.

Néha más nők is felbukkantak. Milyen szívfájdító volt ezt fölfedezni! Milyen kegyetlen volt, amikor azt kellett hallanunk, hogy ők megértik férjünket, mi pedig nem!

Előfordult, hogy férjünk végrehajtott, mérges taxi-sofőrt, rendőrt, csavargókat, ivócimborákat szabadított ránk, sőt még hölgyeket is hozott haza, és úgy találta, hogy nem vagyunk elég vendégszeretők. – Ünneprontó, zsörtölődő házisárkány – ezt vágta a fejünkhöz. Másnap aztán ismét önmaga volt, mi pedig megbocsátottunk, és igyekeztünk felejteni.

Gyermekeinkben megpróbáltuk életben tartani az apjuk iránti szeretetet. Azt magyaráztuk a kicsiknek, hogy a papa beteg, s ez sokkal közelebb állt az igazsághoz, mint sejtettük. Férjünk verte a gyerekeket, berúgta az ajtókat, összetörte a családi porcelánt, és kiördelte a zongorabillentyűket. E borzasztó cirkuszok

alkalmával nemegyszer elrohant, azzal fenyegetőzve, hogy örökre elmegy a másik nővel. Elkecsereződésünkben sokszor magunk is berúgtunk – ez volt a minden részszezségnek véget vetni akaró részszezség. Meglepő módon férjünknek még tetszett is a dolog.

Volt, hogy ilyenkor jött a válás, és a gyerekeket hazavittük anyánkhoz és apánkhoz. Akkor aztán a férjünk szüleitől kaptuk meg a magunkét a válás miatt. De általában nem mentünk el. Maradtunk, egyre csak maradtunk. Végül állást kerestünk, amikor nekünk és családunknak nélkülöznünk kellett.

Ahogy az ivászatok gyakoribbá váltak, orvoshoz fordultunk tanácsért. A riasztó fizikai és mentális tünetek, az egyre mélyülő lelkifurdalás, a depresszió és a kisebbrendűségi érzés, ami szeretteinkre nehezedett, megrémített és megzavart minket. Mint a taposómalomba fogott állat, türelmesen és verejttékezve gürcöltünk, hogy hiábavaló erőfeszítésünk után kimerülten essünk össze. Legtöbbször az utolsó stádiumba jutottunk – gyógyüdülőkbe, szanatóriumokba, kórházakba vagy börtönökbe jártunk látogatni. Néha beállt az örjöngő delírium vagy maga a téboly. Gyakran éreztük a halál közelségét.

Ilyen körülmények között természetesen elkövettünk hibákat is. Néhány abból származott, hogy tudatlanok voltunk az alkoholizmussal kapcsolatban. Néha homályosan éreztük, hogy beteg emberrel van dolgunk. Ha teljesen tisztában lettünk volna az alkoholbetegség természetével, akkor nyilván másként viselkedünk.

Hogyan tud ilyen meggondolatlan, érzéketlen és kegyetlen lenni valaki, aki szereti feleségét és gyermekeit?

Úgy gondoltuk, semmi szeretet nincs az ilyen emberben. Azután, amikor már teljesen meg voltunk győződve szívtelenségéről, akkor lepett meg bennünket új elhatározásával és megújult figyelmességével. Egy darabig megint a régi, elbűvölő önmaga volt, de aztán ismét lerombolta újonnan felépített érzelmeinket. Ha megkérdeztük, miért kezdett el megint inni, valami ostoba kifogás volt a válasz, vagy még az sem. Ennyire tévedhetünk annak az embernek a megítélésében, akihez hozzámertünk? Néha olyan megközelíthetetlennek látszott, mintha egy magas fal választotta volna el tőlünk.

Még ha a családjukat nem is szeretik már, hogyan tudnak ilyen elvakultak lenni önmagukkal szemben? Mi lett ítélőképességükkel, józan eszükkel és akaraterejükkel? Miért nem képesek észrevenni, hogy az ital tönkreteszi őket? Miért volt az, hogy egyetértettek, amikor felhívtuk a figyelmüket a veszélyekre – aztán rögtön újra lerészegedtek?

Ez csak néhány azokból a kérdésekből, amelyek minden alkoholista feleségében felmerülnek. Reméljük, ez a könyv választ ad némelyikre. Lehet, hogy férje az alkoholizmus különös világában él, ahol minden eltorzult és eltúlzott. Tudhatja, hogy férje a jobbik énjével valóban szereti önt. Természetesen létezhet összeférhetetlenség is, de szinte minden esetben csak a látszat az, hogy az alkoholista nem szeret másokat, és senkire sincs tekintettel. Általában azért mond és tesz elképesztő dolgokat, mert sérült és beteg. Hiszen ma a legtöbben jobb férjek és apák, mint azelőtt voltak.

Ne törjön pálcát alkoholista férje fölött, bármit mond vagy tesz is. Hiszen ő csak egy beteg ember, aki

nem képes ésszerűen gondolkodni. Ha tudja, kezelje őt úgy, mintha tüdőgyulladása lenne. Ha pedig haragra gerjeszti önt, jusson eszébe, hogy nagyon beteg ember.

A fentiekkel kapcsolatban van egy fontos kivétel. Tudjuk, hogy van néhány mélységesen rosszindulatú ember, akiknek esetében a legnagyobb türelem sem segít. Az ilyen temperamentumú alkoholista nagyon is kész arra, hogy ezt a fejezetet fegyverül használja. Ne engedje, hogy ezt megússza. Ha biztos benne, hogy férje ez a típus, akkor talán jobb elhagynia. Vagy az lenne helyesebb, ha hagyná, hogy tönkretégye az ön és a gyerekei életét? Különösen, ha ismeri az utat, hogyan hagyjon föl az ivással és szélsőséges viselkedésével – feltéve, hogy valóban hajlandó megfizetni az árát.

A probléma, amellyel küzd, rendszerint az alábbi négy kategória egyikébe sorolható:

1. Férje talán csak keményen iszik. Lehet, hogy rendszeresen, de lehet, hogy csak bizonyos alkalmakkor. Talán túl sok pénzt költ az italra. Lehet, hogy az ivás fizikailag és mentálisan visszaveti, de ő ezt nem veszi észre. Néha kínos helyzetbe hozza önt és a barátait. Meg van győződve arról, hogy ura a helyzetnek, hogy az ital nem árt neki, sőt szükséges velejárója a munkájának. Valószínűleg megsértődne, ha alkoholistának neveznék. A világ tele van ilyen emberekkel. Egyesek mérséklék az ivást vagy teljesen abbahagyják, mások viszont nem. Az utóbbiak egy része egy idő után valódi alkoholistává válik.

2. Férje nem tudja kontrollálni az ivását, mert akkor sem tud absztinens maradni, amikor szeretne. Gyakran teljesen elveszíti önuralmát, ha iszik. Beismeri,

hogy ez így van, de meg van győződve arról, hogy a helyzet jobbra fog fordulni. Már próbálkozott – az ön közreműködésével vagy anélkül – a mérsékelt ivás vagy absztinencia különféle eszközeivel. Lehet, hogy már kezdi elveszíteni a barátait. Talán a munkáját is érinti a dolog. Néha aggódik, és lassan rádöbben, hogy nem tud úgy inni, mint mások. Van, hogy reggel is iszik, aztán egész nap, hogy csillapítsa idegességét. Nagyobb berúgási sorozatok után lelkifurdalása van, és azt mondja, szeretne leállni. Azonban amint túljut a berúgáson, megint azon kezdi törni a fejét, hogyan tudna legközelebb mértékletesen inni. Véleményünk szerint ez az ember veszélyben van. A fentiek ugyanis az igazi alkoholista ismertetőjegyei. Lehet, hogy egyelőre még elég jól el tudja látni a munkáját. Még egyáltalán nem tett tönkre mindent. Ahogy magunk közt mondjuk: *Szeretné akarni abbahagyni.*

3. Ez a típus sokkal messzebb ment, mint a második. Egykor maga is a második csoportba tartozott, de aztán állapota tovább romlott. Barátai már elmaradoztak, otthona szinte romokban hever, ő pedig nem tudja állását megtartani. Lehet, hogy már orvost kellett hozzá hívni, és elkezdődött a kórházakba és szanatóriumokba való fárasztó járkálás. Beismeri, hogy nem képes úgy inni, mint mások, de nem érti, miért. Lehet, hogy elérkezett már arra a pontra, hogy kétségbeesetten abba akarja hagyni, de képtelen rá. Esete további kérdéseket vet föl, amelyekre választ próbálunk adni. Az ilyen helyzet reményteljes lehet.

4. Lehet, hogy ön már feladta minden reményét a férjével kapcsolatban. Kórházzról kórházra jár. Erősza-kos, és ha részeg, teljesen őrültnek látszik. Néha már a kórházból hazafelé menet is iszik. Lehet, hogy már volt delirium tremense. Az orvosok valószínűleg a fejüket csóválják, és azt tanácsolják önnek, utaltassa intézet-be. Lehet, hogy már kötelezték önt, hogy ezt tegye. Ez a helyzet talán nem is olyan reménytelen, mint amilyennek látszik. Sokunk férje pontosan itt tartott. Mégis, már jól vannak.

Térjünk most vissza az egyes számú férjhez. Furcsa, de néha nehéz kijönni vele. Szeret inni. Az ivás meg-mozgatja a fantáziáját. Egy jeges whisky mellett köze-lebb érzi magát barátaihoz. Talán ön is szívesen iszik vele, ha nem viszi túlzásba. Boldog estéket töltöttek együtt, beszélgetve és iddógálva a kandalló előtt. Le-het, hogy mindketten kedvelik az olyan partikat, ame-lyek unalmasak lennének alkohol nélkül. Egykor mi is élveztük ezeket az estéket. Jól éreztük magunkat. Is-merjük az italt mint társasági gátlásoldót. Néhányan, ha nem is mindannyian, úgy gondoljuk, hogy az ész-szerű italfogyasztásnak is megvannak a maga előnyei.

A sikerhez elsősorban az szükséges, hogy ön soha ne haragudjék. Még akkor is, ha férje elviselhetetlenné válik, és ideiglenesen el kell őt hagynia, távozzék harag nélkül, ha képes rá. A türelem és a kiegyensúlyozottság nagyon fontos.

A következő az, hogy soha ne mondja férjének, mit kellene tennie italozásával kapcsolatban. Ha ugyanis benne az a vélemény alakul ki, hogy ön csak zsörtölő-dik és elrontja az ő örömét, akkor annak az esélye, hogy

bármit is el tud érni, a nullával lesz egyenlő. Ezzel csak ürügyet szolgáltat neki arra, hogy még többet igyék. Ez az ön számára sok magányos estét hozhat. Ő megkereshet valakit, akinél megvigasztalódik – és nem feltétlenül férfit.

Ne engedje, hogy férje italozása megrontsa az ön viszonyát gyermekeivel és barátaival. Nekik szükségük van a maga társaságára és segítségére. Lehetséges teljes és hasznos életet élnie akkor is, ha férje tovább iszik. Ismerünk nőket, akik ilyen körülmények között félelemtől mentesen élnek, sőt akár boldogok is. Ne élje bele magát abba, hogy megváltoztatja férjét. Valószínűleg úgysem fog sikerülni, bármilyen elszántan is próbálja.

Tudjuk, hogy néha nehéz követni ezeket a tanácsokat, de sok gyötrődéstől kímélheti meg magát, ha sikerül megfogadnia őket. Férje egyszer talán még értékelni is fogja az ön megfontolt viselkedését és türelmét. Ez megteremtheti az alapot az alkoholproblémájának barátságos megbeszélésére. Engedje, hogy a férje hozza föl a témát. Vigyázzon, hogy egy ilyen beszélgetés alkalmával ne ítélkezzen fölötte! Inkább próbálja meg önmagát a férje helyébe képzelni. Hadd lássa, hogy ön inkább segíteni akar, semmint kritizálni.

Ha létrejön a beszélgetés, javasolhatja neki, hogy olvassa el ezt a könyvet, vagy legalábbis az alkoholizmusról szóló fejezetet. Mondja férjének, hogy aggódik, bár talán fölöslegesen. Úgy véli, hogy jobban kellene ismernie a témát, hiszen mindenkinek világosan kell látnia a kockázatot, ha sokat iszik. Adja értésére, bízik akaraterejében, hogy abbahagyja vagy mérsékli az

ivást. Nem akarja elrontani az örömét, csak azt szeretné, ha vigyázna az egészségére. Ilyen módon felkeltheti érdeklődését az alkoholizmus iránt.

Valószínűleg van néhány alkoholista a férje ismerősei között. Fölvetheti, hogy mindketten elkezdhetnének érdeklődést tanúsítani irántuk. Iszákosok szeretnek más iszákosokon segíteni. Lehet, hogy az ön férje is szívesen beszélgetne valamelyikükkel.

Ha az ilyen megközelítés nem kelti föl a férje érdeklődését, akkor valószínűleg jobb félretenni a témát. De általában az a helyzet, hogy egy barátságos beszélgetés után maga a férj fog előhozakodni vele. Ez türelmes várakozást igényelhet, de megéri. Közben megpróbálhat segíteni egy másik feleségnek, akinek a férje sokat iszik. Ha ön ezek szerint az elvek szerint jár el, lehet, hogy a férje abbahagyja vagy mérsékelni fogja az italozást.

Tegyük fel azonban, hogy férje a második kategóriába tartozik. Ugyanazokat az elveket kell itt is követni, mint az első csoportba tartozó férjnél. Ám a legközelebbi nagy berúgás után kérdezze meg tőle, valóban véglegesen abba akarja-e hagyni az ivást. Ne kérje, hogy ezt önért vagy másvalakinek a kedvéért tegye. Csak annyit kérdezzen tőle, hogy *szeretné-e*.

Lehetséges, hogy szeretné. Akkor mutassa meg neki ezt a könyvet, és mondja el, amit az alkoholizmusról megtudott. Hívja föl a figyelmét, hogy a könyv szerzői, alkoholisták lévén, átérzik a problémát. Mondjon el neki néhány itt olvasott érdekes történetet. Ha úgy gondolja, hogy férje vonakodik a spirituális módszertől,

kérje meg, olvassa el az alkoholizmusról szóló fejezetet. Akkor talán érdekelni fogja a folytatás is.

Ha férjét lelkesíti a dolog, akkor az ön együttműködése nagyon sokat fog jelenteni. Ha férje közömbösen viselkedik, vagy azt gondolja, hogy nem alkoholist, akkor jobb, ha békén hagyja. Ne sietesse, hogy kövesse programunkat. A magot már elültette. Férje már tudja, hogy sok ezer hozzá nagyon hasonló ember felépült. De ne emlékeztesse őt erre egy újabb berúgás után, mert megharagudhat. Előbb vagy utóbb úgyis a könyvvel a kezében fogja őt találni. Várja meg, amíg egy újabb botlás meggyőzi őt arról, hogy cselekednie kell. Minél jobban sürgeti őt, felépülése annál tovább halasztódhat.

Szerencséje lehet, ha férje a harmadik csoportba tartozik. Megbizonyosodván afelől, hogy férje abba akarja hagyni az ivást, örömmel adhatja kezébe ezt a könyvet, hiszen váratlan kincsre bukkant. Lehet, hogy férje nem fogja osztani lelkesedését, de szinte bizonyos, hogy a könyvet elolvassa, és talán a programba is rögtön belekezd. Ha nem is teszi, önnek valószínűleg nem kell sokáig várnia. Ismételjük: ne erőltesse! Hadd döntson ő maga. Reagáljon derűsen, ha újra meg újra berúg. Állapotáról vagy erről a könyvről csak akkor beszéljen, ha ő maga veti föl a témát. Egyes esetekben jobb, ha nem családtag mutatja meg neki a könyvet. Ő sürgetheti a cselekvést anélkül, hogy ellenkezést váltana ki. Ha férje egyébként normális, ebben a helyzetben önnek jó esélyei vannak.

Az ember azt gondolhatná, hogy a negyedik kategóriába tartozó ember teljesen reménytelen eset, de ez

nem így van. Sok anonim alkoholista volt éppen ilyen. Már mindenki lemondott róluk. A vereség biztosnak látszott. Mégis az ilyen emberek gyakran látványos és óriási javulást produkálnak.

Akadnak kivételek. Vannak, akiket már annyira tönkretett az alkohol, hogy nem tudnak leállni. Olyan is előfordul, hogy az alkoholizmus egyéb rendellenességekkel jár együtt. Egy jó orvos vagy pszichiáter meg tudja mondani, hogy ezek a komplikációk súlyosak-e. Mindenesetre próbálja meg elolvastatni férjével ezt a könyvet. Lehet, hogy lelkesen reagál. Ha már kórházi kezelés alatt áll, de meg tudja győzni önt és orvosát arról, hogy komolyan akarja a dolgot, akkor adjon neki esélyt módszerünk kipróbálására – amennyiben az orvos nem találja mentális állapotát túl rossznak vagy veszélyesnek. Nem kevés bizonyossággal tesszük ezt a javaslatot. Évekig dolgoztunk gyógyintézetbe utalt alkoholistákkal. E könyv első kiadása óta az A.A. már sok ezer alkoholistát hozott ki elmeorvosintézetekből és különféle kórházakból. Többségük soha nem tért vissza: Isten hatalma végtelen.

Az is lehet, hogy a helyzet éppen az ellenkezője. Előfordulhat, hogy férje odahaza van, pedig be kellene utaltatni. Egyesek nem képesek vagy nem akarják legyőzni az alkoholizmust. Azt gondoljuk, hogy amikor túl veszélyessé válnak, a leghelyesebb bezárni őket, de természetesen egy hozzáértő orvostól mindig tanácsot kell kérni. A feleségek és a gyermekek szörnyen szenvednek, de nem jobban, mint maga az alkoholista.

Lehet, hogy önnek újra kell kezdenie az életét. Ismerünk olyan nőket, akik megtették ezt. Ha egy ilyen

feleség elfogadja a spirituális életmódot, útja simább lesz.

Ha férje iszákos, akkor önt valószínűleg aggasztja, hogy mit gondolnak mások, és ezért nem szívesen találkozik a barátaival. Egyre jobban visszahúzódik, és azt hiszi, hogy mindenki arról beszél, milyen állapotok uralkodnak maguknál. Az ivás témáját még a saját szüleinek is kerüli. Azt sem tudja, mit mondjon a gyerekeknek. Amikor pedig férje rossz állapotban van, ön remegve bezárkózik, és azt kívánja, bárcsak sose találták volna föl a telefont.

Úgy gondoljuk, fölösleges ennyire szégyenkeznie. Bár nem kell részletesen kiteregetnie a férje dolgait, nyugodtan elmondhatja a barátainak a betegség természetét. Arra viszont vigyáznia kell, nehogy kínos helyzetbe hozza férjét, vagy ártson neki.

Máris új légkört teremt azzal, hogy körültekintő módon magyarázza el nekik, hogy férje egy beteg ember. Az együttérző megértés kialakulásával párhuzamosan el fognak tűnni azok a korlátok, amelyek elválasztották barátaitól. Nem lesz többé zavarban, és nem fogja úgy érezni, hogy mentegetőznie kell férje gyenge jelleme miatt. Egyáltalán nem erről van szó. Újonnan támadt bátorsága, jó természete és felszabadultsága csodákat fog művelni önnel barátaik körében.

Ugyanezek az elvek alkalmazandók a gyerekekkel kapcsolatban is. Ha nem kell őket fizikailag megvédeni az apjuktól, az a legjobb, ha nem foglalunk állást olyan vitában, amelybe akkor bocsátkozik velük, amikor iszik. Igyekezzünk mindenhol a megértést elő-

mozdítani. Így csökkenni fog az a szörnyű feszültség, amely minden problémás ivó otthonában uralkodik.

Gyakran úgy érezte, kénytelen azt mondani férje munkaadójának vagy barátainak, hogy férje beteg, mikor valójában részeg volt. Amennyire csak tudja, kerülje a válaszadást az ilyen érdeklődésekre. Ha lehetséges, hagyja, hogy a férje beszéljen. A vágy, hogy megvédje őt, nem kell, hogy hazugságra kényszerítse önt azokkal szemben, akiknek joguk van megtudni, hol van a férje, és mit csinál. Beszélje ezt meg vele akkor, amikor józan, és jó hangulatban van. Kérdezze meg tőle, mit tegyen, ha miatta újra ilyen helyzetbe kerül. De legyen óvatos, és ne mutasson neheztelést a legutóbbi eset miatt.

Van egy másik bénító félelem is. Talán aggódik, hogy férje elveszíti állását. A szégyenre és a nehéz időkre gondol, ami önre és a gyerekekre vár. Ez bizony megtörténhet. Talán már tapasztalták is nemegyszer. Ha megint megtörténik, lássa a helyzetet más megvilágításban. Lehet, hogy áldásnak bizonyul. Ez ráveheti a férjét, hogy örökre abba akarja hagyni az ivást. Ön most már tudja, hogy ez lehetséges, ha ő hajlandó. Néha ez a nyilvánvaló sorscapás valóságos jótétemény volt számunkra, mert megnyitotta az Isten felfedezéséhez vezető utat.

Már említettük máshol, hogy mennyivel jobb az élet, ha spirituális síkon éljük. Ha Isten meg tudja oldani az alkoholizmus évszázados rejtélyét, akkor képes megoldani az ön problémáit is. Mi, feleségek rájöttünk, hogy – akárcsak mások – mi is tele voltunk

göggel, önsajnálattal, hiúsággal és minden egyébbel, ami énközpontúvá tesz. Nem állt távol tőlünk az önzés és az őszintétlenség sem. Ahogy férjünk elkezdte életében alkalmazni a spirituális elveket, kezdtük belátni, hogy nekünk is jó lenne így tennünk.

Néhányan eleinte nem hittük, hogy rászorulunk erre a segítségre. Azt hittük, hogy egészében véve nagyon derék asszonyok vagyunk, és még kedvesebbek is lehetnénk, ha férjünk abbahagyná az ivást. Ostoba elképzelés volt az, hogy túl jók vagyunk ahhoz, hogy rászoruljunk Istenre. Most azon igyekszünk, hogy életünk minden területén spirituális elvek vezéreljenek. Ha így cselekszünk, látjuk, hogy megoldódnak saját problémáink is, és csodálatos dolog a félelem, az aggodalom és a sértődöttség eltűnése. Javasoljuk, próbálja ki programunkat, mert semmi sem nyújthat akkora segítséget férjének, mint a radikálisan megváltozott magatartás vele szemben. Isten majd megmutatja, hogyan kell ezt elérni. Csatlakozzék tehát férjéhez, ha teheti!

Ha ön is, férje is megoldást talál az ivás halasztást nem tűrő problémájára, természetesen nagyon boldogok lesznek. De minden probléma nem oldódik meg egyszerre. A mag csírázni kezdett az új talajon, de a növekedés éppen csak megindult. Az újonnan megtalált boldogság ellenére lesznek hullámhegyek és hullámvölgyek. Sok régi probléma kíséri el még önöket. De ennek így kell lennie.

Mindkettőjük hite és őszintesége próbára lesz téve. Ezeket a próbatételeket az önnevelés részének kell tekinteni, mert általuk tanulnak meg élni. Követnek

majd el hibákat, de ha komolyan veszik a dolgot, ez nem lesz tragikus. Sőt még tőkét is kovácsolhatnak a hibákból. Egy sokkal jobb élet alakul ki, amint ezeket a hibákat sikerül kiküszöbölni.

Lesz néhány váratlan akadály, amellyel szembetalálják magukat: ingerültség, sértődöttség és neheztelés. Férje időnként ésszerűtlenül viselkedik, s ön kritizálni akarja. Óriási viharfelhők gyülekezhetnek az addig tiszta égbolton. Ezek a családi nézeteltérések nagyon veszélyesek, különösen a férje számára. Gyakran önre hárul a teher, hogy kivédje vagy féken tartsa ezeket. Ne feledje, a neheztelés halálos veszély az alkoholista számára. Nem azt mondjuk, hogy minden esetben értsen egyet a férjével, ha valóban véleménykülönbségről van szó. Csupán arra vigyázzon, hogy ne ellenkezzen vele neheztelő vagy kritizáló szellemben.

Mindketten látni fogják, hogy könnyebben tudják elintézni a komoly problémákat, mint a hétköznapiakat. Legközelebb, ha feszült vita robban ki, teljesen függetlenül attól, mi a téma, szóljon egyikük mosolyogva így: *Ez már kezd komolyra fordulni. Sajnálom, de nagyon felhúztam magam. Beszéljünk róla később!* Ha a férje spirituális elvek szerint próbál élni, ő is minden tőle telhetőt megtesz, hogy elkerüljék a nézeteltérést vagy veszekedést.

Férje tudja, hogy többel tartozik önnek, mint a józansággal. Jóvá is akarja tenni a dolgokat. Mégse várjon azonban túl sokat. Férje gondolkodás- és cselekvésmódja a hosszú évek során megcsontosodott. Türelem, tolerancia, megértés és szeretet legyen a jelszó. Mutassa ezeket a saját viselkedésében, és viszonzásul tőle is

hasonlót fog kapni. A szabály: Élni és élni hagyni! Ha mindketten hajlandóságot mutatnak saját hibáik orvoslására, akkor nem lesz szükség egymás bírálgatására.

Mi, nők az ideális férfi képét hordozzuk magunkban: egy olyanét, amilyennek a saját férjünket szeretnénk látni. Ha az ital problémája már megoldódott, a világ legtermészetesebb dolga azt érezni, hogy férjünk felnő ehhez a dédelgetett eszményhez is. Jó esély van viszont arra, hogy nem fog, mert akárcsak mi, ő is csak most kezdett fejlődni. Legyen türelemmel!

A másik érzés, amit valószínűleg lelkünk mélyén rejtgetünk, a neheztelés azért, hogy a szerelem és a hűség nem tudta férjünket kigyógyítani az alkoholizmusból. Nem nagyon tetszik a gondolat, hogy egy könyv vagy egy másik alkoholista munkája pár hét alatt elérte azt, amiért mi évekig harcoltunk. Ilyenkor elfeledjük, hogy az alkoholizmus betegség, amely fölött nem vagyunk képesek uralkodni. Férje lesz az első, aki azt mondja, hogy az ön elkötelezettsége és gondoskodása volt az, ami eljuttatta őt arra a pontra, ahol részese lehetett egy spirituális élménynek. Ön nélkül már rég elpusztult volna. Ha megbántottnak érzi magát, álljon meg, és gondolja végig mindazt a jót, amiben részesült. Végül is családja újra együtt van, az alkohol immár nem probléma, ön és a férje együtt dolgoznak egy azelőtt nem is álmodott jövőért.

Egy másik nehézség az lehet, hogy önből féltékenységet válthat ki az a figyelem, amivel férje mások, különösen az alkoholisták felé fordul. Lehet, hogy ki van éhezve férje társaságára, ő pedig hosszú órákat tölt

más emberek és családjuk segítségével. Úgy érzi, itt az ideje, hogy férje végre az öné legyen. Az igazság azonban az, hogy férjének – saját józanságának megőrzése érdekében – szüksége van a másokkal végzett munkára. Néha annyira belemerül ebbe, hogy valóban nemtörődömmé válik. Házuk tele van idegenekkel. Lehet, hogy egyiküket-másikat ön nem is kedveli. Férjét az ő problémáik izgatják, nem az ön gondja-baja. Nem sok jóra vezet azonban, ha ezt szóvá teszi, és több figyelmet követel magának. Súlyos hibának tartjuk, ha lelohasztja férje lelkesedését az alkoholistákkal végzett munka iránt. Inkább ön csatlakozzék ehhez a munkához, amennyire csak tud. Azt javasoljuk, hogy irányítsa figyelmét a férje által szerzett új alkoholista barátok feleségeire. Szüksége van olyan nők tanácsaira és szeretetére, akik átérték azt, amit ön.

Valószínűleg igaz, hogy férjével együtt túl sokáig éltek magányosan, mert az ivás gyakran elszigeteli az alkoholista feleségét is. Ezért biztosan szüksége van új dolgokra, amelyek iránt érdeklődhet. És valami olyan ügyre, ami életcélá válhat, úgy, mint férjének a program. Ha együttműködik vele ahelyett, hogy panaszkodna, azt fogja tapasztalni, hogy férje túlzott lelkesedése mérséklődik. Mindkettőjünkben új felelősségérzet ébred a másik iránt. Ön, akárcsak férje, azon kell, hogy gondolkozzék, mivel járulhat hozzá az élethez, s nem azon, hogyan lehet minél többet kapni az élettől. Ha így cselekszik, élete biztosan teljesebb lesz. Elveszíti régi életét, hogy sokkal jobbat találjon helyette.

Lehet, hogy férje jól indul el az új alapokon, de amikor már nagyszerűen mennek a dolgok, egyszer csak

azzal keseríti el önt, hogy részegen állít haza. Ha meg van győződve arról, hogy férje tényleg föl akar hagyni az ivással, nem kell megriadnia. Bár a legjobb az lenne, ha egyáltalán nem esne vissza – mint ahogy ez sok férjnek sikerült is –, ez nem mindig jelent rosszat. Férje azonnal rá fog ébredni, hogy el kell mélyíténie spiritualitását, ha életben akar maradni. Nem szükséges figyelmeztetni spirituális fogyatékokoságaira, rájön azokra ő maga is. Ne hagyja elcsüggedni, kérdezze meg tőle, hogyan tudna még jobban segítségére lenni.

A félelem vagy türelmetlenség legcsekélyebb jele is csökkentheti férje felépülési esélyeit. Egy gyöngé pillanatában az ön ivócimborákkal szembeni ellenszenvét esztelenül triviális ürügyként használhatja fel ivásához.

Soha, de soha ne igyekezzünk egy ember életét úgy irányítani, hogy távol tartjuk őt a kísértéstől! Úgysem marad észrevétlen a manipulációja, amellyel úgy próbálja befolyásolni férje tennivalóit és ügyeit, hogy ne legyen kitéve kísértésnek. Érezze azt, hogy tetszése szerint, szabadon jöhet-mehet. Ez nagyon fontos! Ha mégis berúg, ne okolja önmagát. Isten vagy elvette tőle az ivásproblémáját, vagy nem. Ha nem, akkor jobb, ha ez minél előbb kiderül. Akkor mindketten visszatérhetnek az alapokhoz. És ha nem akarjuk, hogy a dolog megismétlődjék, akkor helyezzük a problémát minden mással együtt Isten kezébe.

Tudjuk, hogy sok tanácsot és útmutatást adtunk. Úgy tűnhet, hogy kioktattuk önt. Ha ez a helyzet, sajnáljuk, mert mi magunk sem kedveljük azokat, akik minket kioktatnak. De amit itt elmondtunk, az tapasztalaton, néha bizony fájdalmas tapasztalaton alapul.

Keservesen kellett megtanulnunk ezeket a dolgokat. Ezért szeretnénk, ha mindezt megértené, hogy így elkerülje a szükségtelen bonyodalmakat.

Így hát önnek, valahol odakint a nagyvilágban, de talán hamarosan közöttünk, csak ennyit mondhatunk:

– Jó szerencsét, és Isten áldja!

Az Al-Anon családi csoportok körülbelül tizenhárom évvel e fejezet megírása után alakultak meg. Jóllehet az Al-Anon az Anonim Alkoholistáktól teljesen különálló és független közösség, az A.A.-program alapelveit használja útmutatóként a férjek, feleségek, rokonok, barátok és alkoholistákhoz közel álló személyek számára. A fenti oldalak (bár csak a feleségeknek címeztük) azokra a problémákra mutatnak rá, amelyekkel a közelállók találhatják szembe magukat. Az Alateen alkoholisták tizenéves gyermekei számára alakított közösség, az Al-Anon része.

Ha a helyi telefonkönyvben nem találja meg az Al-Anont, információt szerezhet világirodájuktól:

Al-Anon Family Group – Word Organization Service

Honlap: www.al-anon.org

Budapesten: Al-Anon Információ Szolgálat (A.I.Sz.)

Honlap: www.al-anon.hu

E-mail: info@al-anon.hu