

MÉG NÉHÁNY SZÓ AZ ALKOHOLIZMUSRÓL

Legtöbben vonakodtunk elismerni, hogy valóban alkoholisták vagyunk. Senki sem szereti azt hinni, hogy testileg és szellemileg különbözik embertársaitól. Így aztán nem meglepő, hogy italozási pályafutásunk tele van számtalan hiábavaló erőfeszítéssel, hogy bebizonyítsuk, mi is tudunk úgy inni, mint mások. Minden abnormális ivónak rögeszméje az, hogy egyszer valahogy majd ő is korlátok közé tudja szorítani és élvezni fogja az ivást. Elképesztő, milyen makacs ez az ábránd. Sokan az elmebaj vagy a halál küszöbéig kergetik.

Megtanultuk, hogy lelkünk legmélyén kell teljességgel beismernünk, hogy alkoholisták vagyunk. Ez az első lépés a felépülés felé. El kell vetni azt a tévhitet, hogy olyanok vagyunk, vagy valaha olyanok lehetünk, mint mások.

Mi, alkoholisták, olyan férfiak és nők vagyunk, akik elvesztették képességüket a mértékletes ivásra. Tudjuk, hogy egyetlen valódi alkoholista sem nyeri soha vissza ezt a képességet. Időnként mindannyian úgy érezzük, hogy már tudjuk kontrollálni az ivásunkat, de ezeket a – rendszerint rövid – időszakokat elkerülhetetlenül még nagyobb féktelenség követi, amely aztán felfoghatatlan csüggedéshez vezet. Szilárd meggyőződésünk, hogy az olyan alkoholisták, mint mi, egyre

súlyosbodó betegségben szenvednek. Az idő előrehaladtával állapotunk csak rosszabb lesz, jobb soha.

Olyan emberhez hasonlítunk, aki elvesztette a lábát – az már soha nem fog kinőni. Így aztán nincs is olyan kezelés, amely a magunkfajta alkoholistát más emberekhez hasonlóvá tehetné. Kipróbáltunk már minden elképzelhető gyógymódot. Néhány esetben rövid ideig tartó jobbulást értünk el, de ezt mindig még súlyosabb visszaesés követte. Az alkoholizmusban jártas orvosok egyetértenek abban, hogy az alkoholistát nem lehet normális ivóvá átformálni. A tudomány egyszer talán eléri ezt, de ma még nem tart ott.

Mindennek ellenére sok tényleges alkoholista nem hajlandó elhinni, hogy ő is ebbe a kategóriába tartozik. Az önáltatás és a kísérletezés minden fajtáját bevetik, hogy bebizonyítsák, ők kivételek a szabály alól, nem alkoholisták. Kalapot emelnénk az előtt, aki korábban képtelen volt italozását fékezni, és egyszer csak civilizált ivóvá vált. A jó ég tudja, hányszor és milyen elszántan próbáltunk mi is úgy inni, mint mások!

Íme néhány módszer, amellyel próbálkoztunk: csak sört inni, korlátozni a mennyiséget, sosem inni egyedül, soha reggel, csak otthon inni, nem tartani otthon alkoholt, sosem inni munkaidőben, csak vendégségben inni, whiskyről konyakra váltani, csak bort inni, megígérni, hogy felmondunk, ha berúgunk a munkahelyen, elutazni valahová, sehová sem utazni, fogadalmat tenni (hol ünnepélyes esküvel, hol anélkül), hogy soha többé nem iszunk, többet tornázni, épületes könyveket olvasni, gyógyüdülésre vagy szanatóriumba menni,

önként bevonulni egy elmeosztályra – a végtelenségig folytathatnánk a listát.

Nem szívesen nevezünk senkit sem alkoholistának, de ön gyorsan diagnosztizálhatja önmagát. Ugorjon át a legközelebbi ivóba, és próbáljon meg kontrolláltan inni. Próbáljon meg inni, aztán hirtelen abbahagyni. Próbálja ezt meg többször is. Hamar kiderül az igazság, ha igazán őszinte önmagához. Mégér egy alapos berúgást, hogy az ember tisztába jöjjön a saját állapotával.

Bár nem lehet bebizonyítani, mégis úgy hisszük, alkoholistá pályafutásunk korai stádiumában legtöbbször fel tudtunk volna hagyni az ivással. A baj azonban az, hogy kevés alkoholista van meg a vágy arra, hogy abbahagyja, amikor még nem késő. Hallottunk néhány esetről, amikor az alkoholizmus egyértelmű jeleit mutató emberek hosszú időre képesek voltak abbahagyni az ivást, mert hatalmas erejű vágy hajtotta őket. Lásunk egy ilyen esetet.

Egy harmincéves ember rendszeresen leitta magát. A tivornyákat követő reggeleken rendkívül feszült volt, és újabb ivással nyugtatta magát. Nagyra törő üzleti ambíciói voltak, de belátta, hogy semmit sem fog elérni, ha iszik. Ha egyszer elkezdett inni, elveszítette a kontrollt. Elhatározta tehát, hogy amíg nem lesz sikeres üzletember, majd nyugdíjba nem megy, nem iszik egy kortyot sem. Kiváló egyéniség volt, színjózan maradt huszonöt éven át, ötvenöt éves korában sikeres és boldog üzleti karrier után ment nyugdíjba. Akkor abba a tévhitbe esett, amelybe gyakorlatilag minden alkoholistá, hogy a hosszú józanság és önfegyelem képessé tette őt arra, hogy ugyanúgy igyék, mint mások.

Előkerült hát a házipapucs és az üveg. Két hónap múlva tanácstalanul és megalázottan a kórházban kötött ki. Próbálta még egy darabig szabályozni az ivászatát, de közben néhányszor kórházba került. Azután összeszedve minden erejét, megpróbált teljesen leállni, de rájött, hogy nem tud. Minden eszköz, amit csak pénzért meg lehetett venni, rendelkezésére állt problémája megoldásához. Minden próbálkozása csődöt mondott. Hiába volt életerős ember, amikor nyugdíjba ment, elhagyta magát, állapota rohamosan romlott, és négy év múlva meghalt.

Ez az eset nagyon tanulságos. Legtöbben azt hitük, ha hosszabb ideig józanok maradunk, akkor már normálisan tudunk inni. De itt van ez az ember, aki ötvenöt évesen ott folytatta, ahol harmincévesen abbahagyta. Újra és újra bebizonyosodik az igazság: aki alkoholista, az örökké az is marad. Ha egy józan időszak után újra ivásra adjuk a fejünket, hamarosan ugyanoda jutunk, ahol azelőtt voltunk. Ha azt tervezzük, hogy abbahagyjuk az ivást, akkor nem lehet semmilyen kibúvónk, sem pedig titkos reményünk, hogy egy szép napon immunisak leszünk az alkohollal szemben.

Ennek az embernek az esete azt a tévhitet táplálja a fiatalokban, hogy saját akaraterejükre támaszkodva abba tudják hagyni az ivást, ahogy emberünk is tette. Kétkedünk abban, hogy ezt sokan meg tudnák tenni, mert egyikük sem akar igazán leállni, és a már bekövetkezett sajátos mentális torzulás miatt a siker szinte kizárt. Közülünk sokan, harmincasok vagy annál fiatalabbak, csak néhány éven át ittak, de rájöttek, hogy

ugyanolyan tehetetlenek, mint azok, akik húsz éven keresztül ittak.

A súlyos megbetegedéshez nem szükséges, hogy valaki sokáig igyék, vagy akkora mennyiséget, mint egyik-másik társunk. Ez különösen igaz a nőkre. A potenciális alkoholista nők gyakran már néhány év alatt aktív alkoholistává válnak, és odáig jutnak, ahonnan már nincs visszaút. És vannak, akik komolyan meg volnának sértve, ha alkoholistának neveznék őket, bár maguk is meg vannak döbbenve azon, hogy képtelenek leállni. Mi, akik jól ismerjük a tüneteket, sok potenciális alkoholistát látunk a fiatalok között. De próbálná csak az ember ezt beláttatni velük!*

Ahogy visszatekintünk, látjuk, hogy évekkel ezelőtt átléptük azt a határt, hogy saját akaraterőnkre támaszkodva abba tudtuk volna hagyni az ivást. Ha valaki arra kíváncsi, belépett-e már ebbe a veszélyes szakaszba, akkor próbáljon meg egyszerűen nem inni egy évig. Ha valódi alkoholista, és már előrehaladott stádiumban van, akkor a sikerre alig van remény. Ivási pályafutásunk elején néha józanok maradtunk egy évig vagy még tovább is, de később ismét keményen ittunk. Attól, hogy valaki képes huzamosabb ideig is nem inni, még lehet potenciális alkoholista. Úgy gondoljuk, hogy azok közül, akikhez ez a könyv szól, kevesen tudnak absztinensek maradni akár csak egy esztendőre is. Néhányan már aznap berúgnak, amikor leteszik a nagyeskü, a legtöbben pedig pár héten belül.

*Igaz volt ez a könyv első kiadásának idején, de 2004-ben egy USA/Kanada felmérés azt mutatta, hogy a tagság körülbelül egyötöde harminc év alatti volt.

Azok számára, akik képtelenek mértékletesen inni, a kérdés az, hogyan szokhatnának le teljesen. Természetesen feltételezzük, hogy az olvasó abba akarja hagyni az ivást. Hogy ez lehetséges-e nem spirituális alapokra építve, az attól függ, mennyire vesztette el az uralmát az ital fölött. Sokan azt hittük, hogy erős jellemek vagyunk. Óriási késztetést éreztünk, hogy végleg abbahagyjuk az ivást, de a dolog mégis lehetetlennek bizonyult. A legjobb tudomásunk szerint ez az alkoholizmus rejtélye – a teljes képtelenség arra, hogy ne igyunk, bármennyire szeretnénk is, vagy szükséges lenne abbahagyni.

Hogyan segítsünk olvasóinknak megnyugtató módon eldönteni, hogy ők is közénk tartoznak-e vagy sem? Nagyon hasznos kísérlet lehet, ha egy időre szüneteltetjük az ivást, de úgy gondoljuk, hogy hatékonyabb segítséget is fel tudunk ajánlani az alkoholizmusban szenvedőknek, és talán az egészségügyben dolgozóknak is. Ezért le fogunk írni néhány, a visszaesés előtt jelentkező tünetet, mert nyilvánvalóan ez a probléma kulcsa.

Miféle gondolatok irányítják az alkoholistát, aki időről időre kétségbeesetten kísérletezik az első pohár itallal? Barátai, akik a váláshoz vagy az anyagi csődhöz vezető részegeskedésének szemtanúi voltak, csak ámulnak, amikor egyenesen bemegy a kocsmába. Miért csinálja? Vajon mire gondol?

Első példánk egy fiatalember, nevezzük Jimnek. Bájos felesége és családja volt. Jól menő autóügynökséget örökölt. Dicséretes tetteket hajtott végre a világháborúban. Jó üzletember volt, mindenki kedvelte. Ideges

alkatától eltekintve intelligens, látszólag normális ember volt. Harmincöt éves koráig nem ivott. Néhány év leforgása alatt italozásai során olyan agresszívvá vált, hogy intézetbe kellett zárni. Amikor kijött az elme-gyógyintézetből, fölvette velünk a kapcsolatot.

Elmondtuk neki, amit az alkoholizmusról tudunk, és a lehetséges megoldást is. Belevágott. Visszaköltözött a családjához, és ügynök lett annál a cégnél, amelyet az ital miatt korábban elveszített. Egy darabig minden jól ment, de spirituális fejlődésével nem foglalkozott. Legnagyobb megdöbbenésére gyors egymásutánban fél tucatszor is leitta magát. Minden ilyen alkalommal foglalkoztunk vele, pontosan áttekintve, mi is történt. Súlyos állapotban levő, igazi alkoholistának vallotta magát. Tudta, hogy újra be kell vonulnia az elmeosztályra, ha folytatja. Sőt elveszíti családját is, amelyhez pedig mély érzelmek fűzték.

És mégis újra berúgott. Megkértük, mondja el nekünk, hogyan is történt pontosan. Íme, a történet:

„Kedden reggel munkába indultam. Emlékszem, bosszantott, hogy ügynöknek kell lennem a vállalatnál, amelynek egykor én voltam a tulajdonosa. Volt egy kis szóváltásom a főnökkel, de nem volt komolyabb összetűzés köztünk. Aztán elhatároztam, hogy elmegyek vidékre az egyik vevőhöz. Útközben megéheztem, ezért megálltam egy út menti bisztrónál, ahol ital is kapható. Nem állt szándékomban inni. Csak egy szendvicset akartam bekapni. Az járt a fejemben, hogy talán talállok vevőt egy kocsira, mert jól ismertem a helyet, hiszen évekig jártam oda. Sokszor ettem ott józan hónapjaiban. Leültem hát egy asztalhoz, és rendeltem

egy szendvicset meg egy pohár tejet. Még mindig nem gondoltam az ivásra. Rendeltem még egy szendvicset, és elhatároztam, hogy iszom még egy pohár tejet.

Ekkor hirtelen az villant az eszembe, hogy ha beleönténék a tejbe egy kupica whiskyt, az teli gyomorra nem ártana. Rendeltem egy whiskyt, és beleöntöttem a tejbe. Homályosan éreztem, hogy ez nem valami okos dolog, de felbátorított az, hogy teli gyomorra iszom a whiskyt. A kísérlet olyan jól sikerült, hogy még egy whiskyt rendeltem, és beleöntöttem egy újabb pohár tejbe. Úgy tűnt, nem árt meg, ezért aztán megpróbálkoztam egy harmadikkal is.”

Így indult Jim újabb útja az elmeegógyintézetbe. Fennállt a börtönbe jutás, a munkahely és a család elvesztésének a veszélye, hogy ne is említsük azt a rettenetes lelki és testi szenvedést, amelyet az ivás mindig is okozott neki. *Elég ismerete volt önmagáról mint alkoholistáról. Az ivás ellen szóló összes érv mégis azonnal háttérbe szorult annak az ostoba ötletnek a kedvéért, hogy ihat whiskyt, csak éppen tejjel kell kevernie!*

Bármi legyen is az örültség pontos meghatározása, mi ezt annak nevezzük. Mi másnak nevezhetnénk az előrelátási képesség ilyen elképesztő hiányát?

Az olvasó talán úgy véli, hogy ez egy szélsőséges eset. Számunkra viszont egyáltalán nem az, mivel az ilyen mentalitás mindannyiunkra jellemző volt. Néha talán hosszabban mérlegeltük a következményeket, mint Jim. Mindig ott volt azonban az a különös mentális jelenség, hogy az ép gondolkodásunkkal párhuzamosan valamilyen esztelenül ostoba kifogás is társult

az első italhoz. A józan ész nem volt képes féken tartani bennünket. Az esztelen ötlet győzedelmeskedett. Másnap pedig egészen komolyan és őszintén kérdeztük magunktól, hogyan is történhetett ez meg velünk.

Bizonyos körülmények között szántszándékkal rúgtunk be, amikor idegesség, bosszúság, gondok, depresszió, féltékenység vagy valami hasonló miatt feljogosítva éreztük erre magunkat. De el kell ismernünk, hogy még ilyen indíttatás esetén is igencsak gyenge lábakon állt az ivászat igazolása annak fényében, hogy mi történt utána minden esetben. Most már látjuk, hogy amikor nem csak úgy, hanem szándékosan kezdtünk el inni, tulajdonképpen nem gondoltuk végig komolyan a szörnyű következményeket.

Éppen olyan abszurd és megmagyarázhatatlan a viselkedésünk az első pohár italt tekintve, mint azé az emberé, akinek például az a szenvedélye, hogy a tilosban megy át az úttesten. Neki az okoz kellemes borzongást, ha gyorsan haladó járművek előtt ugrál. Minden jóindulatú figyelmeztetés ellenére élvezi is a dolgot néhány évig. Ha csak eddig megy el, egyszerűen bolondnak nézzük, akinek furcsa fogalmai vannak a szórakozásról. Később aztán elpártol tőle a szerencse, és sorozatosan könnyebb sérüléseket szenved. Az ember azt várná tőle, hogy abbahagyja a dolgot, ha normális. Nemsokára újra elgázolják, s ezúttal csúnyán betöri a fejét. A kórház elhagyása után egy villamosbalesetnél eltöri a karját. Ekkor azt halljuk tőle, hogy örökre abbahagyja a tilosban való rohangálást, de pár hét múlva mindkét lábát eltöri.

Ez a magatartás évekig folytatódik, állandó ígéretésekkel párosulva, hogy óvatos lesz, ki sem megy az utcára. Végül munkaképtelenné lesz, felesége megindítja a válópert, ő pedig nevetségesse válik. Barátunk minden ismert módszert kipróbál, hogy kiverje a fejéből a tilosban való rohangálás gondolatát. Befekszik az elmeosztályra, abban reménykedve, hogy ott majd összeszedi magát. De amikor kijön, megpróbál átszaladni egy tűzoltóautó előtt. És eltöri a gerincét. Ez az ember örült, nem igaz?

Lehet, hogy túl nevetségesnek találja példánkat. De vajon valóban az? Nekünk, akik már voltunk hasonló helyzetben, be kell ismernünk: ha az autók előtti ugrálást az alkoholizmussal helyettesítjük, a leírás tökéletesen illik ránk. Bármilyen intelligensek vagyunk is egyéb vonatkozásban, ha az alkoholról van szó, tébolyodottan viselkedünk. Keményen hangzik, de igaz.

Néhányan most azt gondolhatják: – Hát igen, amit mond, az igaz, de nem vonatkozik ránk teljesen. Igaz, hogy nálunk is megfigyelhetők hasonló tünetek, de nem jutottunk olyan messzire, mint önök, és nem is valószínű, hogy fogunk. Hiszen azok után, amiket önök elmondtak, jól megismertük magunkat ahhoz, hogy ilyesmi többé ne fordulhasson elő velünk. Még nem veszítettünk el mindent, és nem is fogunk. Köszönjük a tájékoztatást!

Mindez igaz lehet olyan nem alkoholisták esetében, akik, bár örült módon és rengeteget isznak, mégis képesek abbahagyni vagy mérsékelni az ivászatot, mert agyuk és szervezetük nem szenvedett olyan károsodást, mint a miénk. De a tényleges és a potenciális

alkoholista szinte kivétel nélkül *képtelen abbahagyni az ivást csupán az önismeretre építve*. Ezt a tényt szeretnénk újra és újra hangsúlyozni, hogy alkoholista olvasóink elevenjére tapintsunk, mint ahogy ez számunkra is keserű tapasztalatok során vált nyilvánvalóvá. Lásunk még egy példát!

Fred egy ismert könyvviteli cég társtulajdonosa. Jól keres, szép háza van, boldog házasságban él, ígéretes jövő előtt álló, egyetemista korú gyermekei vannak. Olyan vonzó egyéniség, hogy mindenütt barátokra tesz szert. Ha létezik egyáltalán sikeres üzletember, akkor Fred az. A látszat szerint stabil, kiegyensúlyozott egyéniség. És mégis – alkoholista. Először körülbelül egy évvel ezelőtt találkoztunk vele egy kórházban, ahol remegéséből próbált kigyógyulni. Ez volt az első ilyen élménye, és nagyon szégyellte a dolgot. Távol állt attól, hogy beismerje alkoholproblémáját, azt mondogatta magának, hogy csak az idegeit kezelte a kórházban. Az orvos határozottan célozgatott rá, hogy sokkal rosszabb állapotban van, mint gondolja. Néhány napig nagyon lehangolt volt állapota miatt. Elhatározta, hogy teljesen abbahagyja az ivást. Fel sem merült benne, hogy bármilyen jellemes és biztosan áll a lábán, ezt esetleg mégsem tudja megtenni. Fred nem volt hajlandó elhinni, hogy alkoholista, és még kevésbé elfogadni azt, hogy problémájára spirituális megoldás létezik. Elmondtuk neki, amit az alkoholizmusról tudtunk. Érdeklődéssel hallgatta, és elismerte, hogy egyik-másik tünet nála is megvan, de még messze volt attól, hogy belássa, ő egyedül semmit sem tehet.

Meg volt győződve arról, hogy ez a megalázó élmény a most megszerzett ismeretekkel párosulva elég lesz ahhoz, hogy egész életére józan maradjon. Azt gondolta, hogy az önismeret mindent megold.

Egy ideig nem hallottunk Fredről. Egy nap aztán azt a hírt kaptuk, hogy megint kórházban van. Egész testében remegett. Bevallotta, hogy már alig várt minket. Az általa elmesélt történet rendkívül tanulságos, mert Fred olyan ember volt, aki teljességgel meg volt győződve arról, hogy neki abba kell hagynia az ivást. Nem volt semmi mentsége az ivásra, minden más dolgát határozottan és helyesen ítélte meg – és mégis a padlón volt.

Hadd mesélje el ő maga:

„Mély benyomást tett rám mindaz, amit az alkoholizmusról mondtatok, és őszintén nem hittem, hogy képes lehetek újra inni. Értékeltem, amit az első italt megelőző titokzatos tébolyról mondtatok, de meg voltam győződve arról is, hogy ilyesmi velem nem fordulhat elő azok után, amiket megtudtam. Úgy okoskodtam, hogy én még nem tartok ott, ahol ti legtöbben. Általában sikeresen oldottam meg egyéb személyes problémáimat, és ezért nekem sikerülni fog az, ami nektek nem. Úgy éreztem, minden okom megvan a magabiztosságra, és hogy az egész csak akaraterő és éberség dolga.

Ezzel az alapállással láttam neki üzleti ügyeim intézésének, és egy darabig minden jól is ment. Nem okozott gondot, hogy visszautasítsam az italt, és már éppen azon kezdtem gondolkodni, hogy nem kerítettem-e túl

nagy feneket egy egyszerű ügynek. Egy nap Washingtonba mentem, hogy bemutassak néhány könyvelési dokumentumot egy kormányhivatalban. Már utaztam száraz időszakomban is, úgyhogy semmi újdonság nem volt a dologban. Fizikailag jól éreztem magam. Semmiféle nyomasztó problémám vagy idegeskedésre való okom nem volt. A munkámat sikeresen elvégeztem, elégedett voltam, és tudtam, hogy partnereim is azok lesznek. Egy tökéletes nap állt mögöttem, egyetlen felhő sem volt a láthatáron.

Visszamentem a szállodába, és szép nyugodtan átöltöztem vacsorához. *Ahogy átléptem az étterem küszöbét, az a gondolat villant át az agyamon, hogy milyen jó is lenne egy pár koktélt meginni a vacsora mellé. Ennyi volt az egész. Semmi több.* Rendeltem egy koktélt az ételhez. Aztán rendeltem még egy koktélt. Vacsora után elmentem sétálni. Amikor visszatértem a szállodába, az az ötletem támadt, hogy milyen jó volna lefekvés előtt egy jeges whisky szódával, úgyhogy bementem a bárba, és ittam egyet. Arra emlékszem, hogy még párat megittam aznap este, és másnap reggel keményen folytattam az ivást. Homályos emlékeim vannak arról, hogy egy New York felé tartó gépen ülök, és a kiszálláskor a feleségem helyett egy barátságos taxisofőrt találok. A taxis több napon át kísérgetett. Arra már alig emlékszem, hogy merre jártam, mit mondtam és mit csináltam. Ezután kerültem elviselhetetlen testi és lelki kínokkal kórházba.

Amint magamhoz tértem, végiggondoltam, mi történt azon az estén Washingtonban. *Nemcsak hogy óvat-*

lan voltam, de semmiféle ellenállást sem tanúsítottam az első pohárral szemben. Ezúttal egyáltalán nem gondoltam a következményekre. Olyan könnyelműen kezdtem el inni, mintha csak gyömbér lett volna a poharamban. Akkor eszembe jutott, mit mondtak nekem alkoholista barátaim; hogyan jósolták meg, hogy ha egyszer alkoholista módra gondolkodom, akkor eljön az idő, és újra inni fogok. Mondták, hiába építex magam köré védőfalat, eljön az a nap, amikor egy hétköznapi esemény okot ad az ivásra. Pontosan ez történt, ráadásul semmi nem jutott az eszembe abból, amit az alkoholizmusról megtudtam. Attól a perctől fogva tudtam, hogy alkoholista gondolkodásom van. Láttam, hogy az akaraterő és az önismeret mit sem segít azokban a különös, tudatzavaros pillanatokban. Addig nem értettem azokat, akik azt állították, hogy egy probléma reménytelenül kifogott rajtuk. Akkor megértettem. Megsemmisítő csapás volt.

Az Anonim Alkoholisták két tagja látogatott meg. Rám mosolyogtak, aminek nem örültem túlságosan, megkérdezték, hogy alkoholistának tekintem-e magam, és ezúttal valóban a padlón vagyok-e. El kellett ismer-nem mindkét dolgot. Azután valósággal elárasztottak arra vonatkozó bizonyítékokkal, hogy az az alkoholista mentalitás, aminek Washingtonban tanújelét adtam, reménytelen állapotra vall. Több tucat esetet említettek saját tapasztalataikból is. Ez aztán kioltotta bennem az utolsó szikráját is annak a meggyőződésnek, hogy egyedül is boldogulok.

Ekkor fölvázolták azt a spirituális megoldást és cselekvési programot, amelyet ők, már vagy százan, siker-

rel alkalmaztak. Noha nem vagyok rendszeres templomba járó, nem esett nehezemre, hogy javaslatokat elfogadjam. De a program, bár teljesen ésszerű, bizony igencsak drasztikus volt. Azt jelentette, hogy eddigi nézeteim zömét ki kell hajítanom az ablakon. Nem volt könnyű. De attól a pillanattól fogva, amint elhatároztam, hogy végigviszem ezt a folyamatot, az a furcsa érzésem támadt, hogy megszabadulok attól az állapottól, amelybe az alkoholizmusom miatt kerültem. Kiderült, hogy valóban ez történt.

Ugyanilyen jelentőségű volt az a fölfedezés, hogy a spirituális alapelvek megoldást hoznak minden problémámra. Azóta olyan életmódra vezettek rá, amely sokkal-sokkal kielégítőbb, s remélem, hasznosabb is, mint korábbi életem. Régi életmódom egyáltalán nem volt rossz, de a legjobb pillanatait sem cserélném el mostani életem legrosszabb perceiért. Nem térnék vissza hozzá akkor sem, ha megtehetném.”

Fred története önmagáért beszél. Reméljük, szíven találja a Fredhez hasonlók ezreit. Ő maga még idejében megérezte, hogy szorulni kezd nyakán a hurok. A legtöbb alkoholistát azonban az életnek sokkal jobban meg kell tépáznia ahhoz, hogy valóban elkezdje a problémáját megoldani.

Következtetéseinkkel sok orvos és pszichiáter ért egyet. Egyikük, egy világhírű kórház munkatársa, nemrégiben a következőket nyilatkozta: „Véleményem szerint helyes az, amit önök mondanak az általános reménytelenségről, amelyben az átlag alkoholista vergődik. Ami pedig önöket, kettejüket illeti, semmi kétség,

hogy az isteni segítségen kívül már semmi reményük sem volt. Ha páciensként jelentkeztek volna nálam, és megtehettem volna, valószínűleg nem vettem volna fel önöket. Szívszaggató látványt nyújt a magukfajta ember. Bár nem vagyok vallásos, az önökéhez hasonló esetekben mélységesen tisztetem a spirituális megközelítést. Hiszen legtöbbször gyakorlatilag nincs más megoldás.”

Még egyszer hangsúlyozzuk: van úgy, hogy az alkoholista nem rendelkezik hatékony mentális védelemmel az első pohár itallal szemben. Néhány ritka eset kivételével sem ő, sem más emberi lény nem képes gondoskodni erről a védelemről. A védelemnek egy Felsőbb Erőtől kell jönnie.