

VAN MEGOLDÁS

Mi az Anonim Alkoholisták Közösségében férfiak és nők ezreit ismerjük, akik egykor ugyanolyan reménytelen állapotban voltak, mint Bill. Majdnem mindegyikük felépült. Megoldották az ivás problémáját.

Átlag amerikaiak vagyunk. Az ország minden részét és sok foglalkozási ágát képviseljük, sokféle politikai, gazdasági, társadalmi és vallási háttérrel. Olyan emberek vagyunk, akiknek rendes körülmények között nem lenne kapcsolatuk egymással. Mégis olyan csodálatos barátság, szívélyesség és megértés uralkodik közöttünk, ami szinte leírhatatlan. Olyanok vagyunk, mint egy nagy hajó utasai a hajótörésből való megmenekülés utáni pillanatban, amikor a bajtársiasság, vidámság és a demokrácia hatja át a hajót a harmadik osztálytól a kapitányi állásig. Eltérően attól, amit a hajó utasai éreznek, a mi örömünk, hogy megmenekültünk a katasztrófától, nem múlik, amikor útjaink elválnak. A közös veszély átélése csak az egyik eleme annak az erős kapocsnak, amely összeköt bennünket. Önmagában ez azonban soha nem tartott volna úgy össze minket, mint ahogy most összetartozunk.

Mindannyiunk számára óriási dolog az, hogy közös megoldást találtunk. Teljes az egyetértés közöttünk abban, hogy van egy kiút, és ebben összeköt minket a testvéri és összehangolt cselekvés. Ezt a nagyszerű hírt tárja könyvünk az alkoholizmusban szenvedők elé.

Egy ilyen betegség – mert eljutottunk arra a meggyőződésre, hogy az alkoholizmus betegség – olyan módon befolyásolja a környezetünket, mint egyetlen más emberi kór sem. Ha valakinek rákja van, akkor mindenki sajnálja, de senki sem haragszik rá, vagy senki sem érzi magát megbántva. Nem így áll a dolog az alkoholbetegséggel, mert ez mindent tönkretesz, amiért élni érdemes. Rátelepszik mindenkire, akinek kapcsolata van a szenvedővel. Meg nem értést, dühödt neheztelést, anyagi bizonytalanságot, kiábrándult barátokat és munkaadókat, megnyomorított életű, ártatlan gyermekeket, bánatos feleségeket és szülőket hoz magával, és még folytathatnánk a listát.

Reméljük, e könyv útmutatást és vigaszt nyújt mindazoknak, akik érintettek vagy érintettek lehetnek. Sokan vannak.

Azok a jól képzett pszichiáterek, akik velünk foglalkoztak, úgy találták, hogy néha képtelenség egy alkoholistát rávenni arra, hogy tartózkodás nélkül beszéljen önmagáról. Furcsa, de feleségek, szülők és bizalmas barátok rendszerint még megközelíthetlenebbeknek találják minket, mint az orvos és a pszichiáter.

Viszont az olyan ember, akinek a múltban magának is problémája volt az ivással, és rátalált erre a megoldásra, és jó önismerettel rendelkezik, általában néhány óra alatt meg tudja nyerni egy másik alkoholista teljes bizalmát. Amíg ez a közös hullámhossz nem alakul ki, csak nagyon-nagyon keveset vagy semmit sem lehet elérni.

A leghatékonyabbnak az bizonyult, ha olyan ember lép kapcsolatba az alkoholistával, akinek ugyanilyen

nehézségei voltak. Nyilvánvalóan tudja, miről beszél, egész viselkedése kiáltó bizonyítéka annak, hogy birtokában van a valódi megoldásnak, nincs meg benne a „szentebb vagyok nálad” hozzáállás, csupán az őszinte segítőkészség. Mindezt ellenszolgáltatás nélkül teszi, és nincs vita, mások tetszésének a keresése, és nem kell elviselni a kioktatást. Ha így közelednek hozzá, a legtöbb ember feltápáskodik, és újra járni kezd.

Egyikünk sem végzi főfoglalkozásként ezt a munkát, és nem is hisszük, hogy ez növelné hatékonyságát. Úgy érezzük, hogy az italozás abbahagyása csak a kezdet. Sokkal fontosabb feladat vár ránk: az, hogy új elveink szerint éljünk otthon, a munkahelyünkön és az emberi kapcsolatainkban. Szabadidőnk jelentős részét mindnyájan olyan tevékenységekkel töltjük, mint amilyenekről a későbbiekben lesz szó. Csak kevesen vannak abban a szerencsés helyzetben, hogy szinte minden idejüket ennek a munkának szentelhetik.

Ha ezen az úton maradunk, biztosra vehetjük, hogy sok jó származik belőle, de ez még csak a jéghegy csúcsa. Mi, akik nagyvárosokban élünk, folyamatosan szembesülünk azzal, hogy mindennap százával tűnnek el emberek a süllyesztőben. Sokan felépülhetnének, ha nekik is megadattak volna azok a lehetőségek, amelyek nekünk. Hogyan adjuk hát tovább azt, amit oly készségesen nyújtottak nekünk?

Úgy határoztunk, hogy kiadunk egy könyvet névtelenül, amelyben kifejtjük a problémát úgy, ahogyan mi látjuk, azért, hogy közös tapasztalatainkat és ismereteinket átadjuk. Ez használható programot adhat mindenki kezébe, akinek problémája van az ivással.

Természetesen szükség lesz arra is, hogy orvosi, pszichiátriai, társadalmi és vallási kérdéseket is érintsünk. Tudatában vagyunk annak, hogy ezek a kérdések már természetüknél fogva is viták tárgyát képezik. Semmi sem okozna nekünk nagyobb örömet, mint olyan könyvet írni, amely nem ad alapot vitára. Mindent megteszünk, ami tőlünk telik, hogy ezt elérjük. Sokan úgy érezzük, hogy a többi ember hibáinak és szempontjainak messzemenő tolerálása, álláspontjának tiszteletben tartása az a magatartás, amely hasznossá tesz bennünket mások számára. Nekünk, akiknek valaha problémánk volt az ivással, az életünk múlik azon, hogy folyamatosan törődjünk másokkal, és segítségükre legyünk.

Bizonyára már önben is fölmerült a kérdés, miért lettünk olyan betegek az ivástól. Valószínűleg arra is kíváncsi, hogy szakértők véleménye ellenére hogyan és miért sikerült felépülnünk e testileg-lelkileg reménytelen állapotból. Ha ön alkoholista, és fel akar hagyni az ivással, akkor bizonyára föltette már a kérdést: Mit kell tennem?

E könyv célja pontosan az, hogy ezekre a kérdésekre választ adjon. Elmondjuk, mi mit tettünk. Mielőtt rátérnénk ennek részletes kifejtésére, talán nem árt, ha összefoglalunk néhány dolgot úgy, ahogyan mi látjuk.

Hányszor hallottuk már:

– Én iszom, ha akarok, vagy nem iszom, ha nem akarok. Ő miért nem képes ugyanezt megtenni?

– Ha nem tudsz szalonképes módon inni, akkor ne igyál!

- Ez a pasas nem bír az itallal.
- Miért nem próbálkozol sörrel vagy borral?
- Kerüld a töményet!
- Biztosan nincs akarateroje. Abba tudná hagyni, ha akarná.

– Olyan aranyos ez a lány, azt hiszem, az ő kedvéért abba kéne hagynia.

– Az orvos megmondta neki, hogy belehal, ha még egyszer az italhoz nyúl, de megint beszívott.

Ilyenek a közszájon forgó és gyakran hallható megjegyzések az alkoholistákról. Mögöttük pedig tudatlanság és félreértés rejtőzik. Nyilvánvaló, hogy ezek olyan emberekről szólnak, akikre teljesen másképp hat az alkohol, mint ránk.

A mértékletes ivók könnyen fölhagynak az ivással, akár teljesen is, ha alapos okuk van rá. Meg tudják tenni, hogy isznak vagy nem isznak.

Ott van aztán a nagyivó. Rászokhat annyira, hogy testileg, szellemileg egyaránt fokozatosan tönkremegy. Talán évekkel sietteti halálát. Ha közbejön valami nyomós ok – betegség, szerelem, környezetváltozás vagy orvosi figyelmeztetés –, akkor mérsékelni tudja vagy abba is hagyja az ivást, bár ez nem megy mindig egyszerűen és nehézségek nélkül, sőt talán még orvosi felügyeletre is szüksége lehet.

Mi a helyzet viszont a valódi alkoholistával? Talán ő is mértékletes ivóként kezdi. Lehet, hogy rendszeresen italozó nagyivó lesz belőle, lehet, hogy nem, de italozó pályafutásának egy pontján, ha egyszer nekilát inni, teljesen elveszíti uralmát az ital fölött.

Ő az az ember, akinek a viselkedése érthetetlen, különösen a mértéktartásra való képtelenségét illetően. Amikor iszik, abszurd, hihetetlen és tragikus dolgokat művel. Igazi dr. Jekyll és Mr. Hyde.* Ritkán fordul elő, hogy csak enyhén csíp be. Többnyire eszelős részegre issza magát. Ha iszik, nem is hasonlít saját magára. A világ legrendesebb embere lehet, de igyon csak egy napig, máris legtöbbször visszataszítóan, sőt veszélyesen antiszociálissá válik. Rendkívüli tehetsége van ahhoz, hogy a legrosszabbkor rúgjon be, különösen akkor, amikor valamilyen fontos döntés vagy elintéznivaló vár rá. Gyakran tökéletesen normális és kiegyensúlyozott mindenben – az ivást kivéve. Ebben viszont hihetetlenül csalárd és önző. Gyakran különleges képességekkel, képzettséggel vagy tehetséggel rendelkezik, és fényes karrier vár rá. Ezeket az adottságait arra használja, hogy nagy reményeket ébresszen a családjában és önmagában, hogy aztán egy esztelen ivássorozattal földig romboljon mindent. Ő az, aki olyan részegen fekszik le, hogy huszonnégy óra alvásra lenne szüksége. De másnap már kora reggel örülten keresi azt az üveget, amit előző este dugott el valahova. Ha megengedheti magának, akár az egész házat tele dugdossa üvegekkel, hogy biztos legyen benne, senki sem fogja az egész készletét elvenni tőle, és a szemétkébe hajítani. Ahogy a helyzet súlyosbodik, kezdi erős nyugtatókkal kombinálni az italt, hogy lecsillapodjék,

* R. L. Stevenson regényhőse, kettős (jó és rossz) tulajdonságokat megsemmélyesítő alakja.

és el tudjon menni munkába. Aztán eljön a nap, amikor egész egyszerűen erre sem képes, és újra tökrészeg lesz. Lehet, hogy elmegy az orvoshoz, aki morfint vagy valami nyugtatót ad neki, hogy lassan le tudjon állni. Aztán pedig kórházak és szanatóriumok lakója lesz.

Ez egyáltalán nem a teljes kép az igazi alkoholistáról, mert mindannyiunk viselkedése más és más. De a leírás alapján nagyjából felismerhető a valódi alkoholista.

Miért viselkedik így? Ha már százszor tapasztalta, hogy egy pohár újabb bukást jelent, az összes velejáró szenvedéssel és megaláztatással együtt, akkor miért hajtja föl újra az első poharat? Miért nem tudja megállni, hogy ne igyék? Mivé lett a józan ész és akarat-erő, amelyek más dolgokkal kapcsolatban még néha működnek?

Talán sohasem sikerül kimerítő választ adni ezekre a kérdésekre. Hogy az alkoholista miért reagál más-
képpen, mint a normális ember, arra vonatkozóan nagyon eltérőek a vélemények. Nem tudjuk, miért van az, hogy ha egy bizonyos pontot elér, akkor már nem lehet sokat tenni érte. Nem tudjuk megfejtetni a talányt.

Azt viszont tudjuk, hogy ha az alkoholista tartózkodik az ivástól – amit hónapokig vagy évekig is megtehet –, akkor reakciói nagyrészt olyanok, mint más emberé. Ugyanígy biztosra vehetjük, hogy ha egyszer bármilyen kevés alkoholt is fogyaszt, akkor mind testében, mind lelkében történik valami, ami gyakorlatilag lehetetlenné teszi számára, hogy abbahagyja az ivást. Bármelyik alkoholista tapasztalata bőséges bizonyítékkal szolgálhat erre.

Mindezek elméleti és semmitmondó észrevételek maradnak mindaddig, míg barátunk nem nyúl az első pohár után, ami a szörnyű folyamatot elindítja. Ezért az alkoholista fő problémája inkább a gondolkodásában, mint a szervezetében rejlik. Ha valaki megkérdezi, miért kezdett bele a legutóbbi ivászatba, valószínűleg száz kifogást is talál. A mentegetőzések néha valamelyest elfogadhatók, de mindig értelmetlenek, ha a pusztító következményeket nézzük. Úgy hangzanak, mint annak az embernek az okoskodása, aki kalapáccsal veri a fejét, hogy ne érezze a fejfájást. Ha a magyarázkodás megtévesztő voltára felhívjuk a figyelmét, vagy tréfának veszi az egészet, vagy pedig ingerültté válik, és nem lesz hajlandó beszélni.

Nagy néha talán megmondja az igazat. És az igazság – bármilyen furcsának tűnik is – általában az, hogy emberünknek sincs jobb elképzelése arról, hogy miért nyúl az első pohárhoz, mint nekünk. Néhány alkoholista ideig-óráig maga is elégedett a mentségeivel. De lelkük mélyén valójában fogalmuk sincsen, miért teszük. Ha egyszer a betegség elhatalmasodik, az egész egy rejtélynek tűnik számukra. Rögeszméjük persze az, hogy valahogy, valamikor majd megnyerik a játszmát. Pedig általában gyanítják, hogy már a padlón vannak, és a rászámolás következik.

Kevesen fogják fel, mennyire igaz ez. Családjuk és barátaik gyanítják, hogy az ilyen ivó nem normális, de mindenki reménykedve várja azt a szép napot, amikor a beteg magához tér letargiájából, és végre megmutatja akaraterejét.

A tragikus igazság viszont az, hogy ha egyszer valaki valóban alkoholista, akkor ez a nap talán sohasem virrad föl. Az ilyen embernek nincs már uralma a dolgok felett. Az ivás egy bizonyos pontján minden alkoholista olyan állapotba kerül, amikor az ivás abahagyására irányuló legerősebb vágy sem ér egy fabatkát sem. Ez a tragikus helyzet pedig már azelőtt bekövetkezik, mielőtt még bárki is sejtené.

Tény az, hogy a legtöbb alkoholista, még nem tisztázott okokból, elveszíti döntési képességét az ivással kapcsolatban. Az úgynevezett akaraterőnk gyakorlatilag megszűnik létezni. Néha már képtelenek vagyunk élelken felidézni a fájdalmas megaláztatásokat, melyekben akár egy héttel vagy egy hónappal korábban részünk volt. Védtelenek vagyunk az első pohárral szemben.

A szinte bizonyosra vehető következmények, amelyek már egyetlen pohár sör elfogyasztása után is fellépnek, nem jutnak eszünkbe, hogy visszariasszanak minket. Ha meg is jelennek ezek a gondolatok, akkor homályosak, és rögtön kiszorítja őket az elcsépelt mentőötlet, hogy ezúttal tudunk majd úgy viselkedni, mint mások. Itt teljesen csődöt mond az a fajta védelmi mechanizmus, amely visszatartja az embert attól, hogy hozzányúljon a forró kályhához.

Lehet, hogy az alkoholista ilyenkor lazán ezt mondja magának:

– Ezúttal nem fog megégetni, nézd csak!

Az is lehet, hogy egyáltalán nem gondolkodik. Hányszor kezdtünk el könnyelműen inni, és a harmadik vagy a negyedik pohár után már vertük a pultot, és azt mondtuk magunknak:

– Az Isten szerelmére, hogy a csudában kezdtem el megint? – De csak azért, hogy később ezt a gondolatot kiszorítsa valamelyik másik:

– Na, leállok a hatodik pohárnál. – Vagy:

– Különben is, mit számít?

Ha ez a gondolkodásmód meggyökerezik egy alkoholizmusra hajlamos személyben, akkor ő valószínűleg már túl van az emberi segítség lehetőségének határán. Ha be nem zárják, akár meg is halhat, vagy elmebetegé válhat. A történelem során alkoholisták sokasága bizonyítja ezeknek a rettenetes tényeknek a valóságát. Csak az Isten kegyelmének köszönhető, hogy nem volt belőlük több. Oly sokan akarják abbahagyni, de nem tudják.

Van megoldás. Tulajdonképpen szinte egyikünk sem élvezte az önvizsgálatot, büszkeségünk megtépázását és hiányosságaink bevallását, amely az egész folyamat sikerének záloga. Láttuk viszont, hogy másoknál valóban működik, és kezdtük hinni, hogy az életünk úgy, ahogy eddig éltük, reménytelen és hiábavaló volt. Amikor aztán megismertünk olyanokat, akiknek a problémája már megoldódott, akkor nem maradt más hátra, mint átvenni azt az egyszerű spirituális eszköztárat, amely ott volt az orrunk előtt. Szinte a mennyországot találtuk meg, és a létezésnek olyan negyedik dimenziójába jutottunk, amelyről még csak nem is álmodtunk.

A valóság pedig az – és nem kevesebb! –, hogy nekünk mély és nagy hatású spirituális élményben volt részünk, ami forradalmi módon megváltoztatta egész hozzáállásunkat az élethez, embertársainkhoz és Isten

világához. Életünk központi ténye ma az abszolút bizonyosság, hogy Teremtőnk csodálatos módon beköltözött szívünkbe és életünkbe. Olyan dolgokat kezdett megvalósítani számunkra, amilyeneket magunktól soha el nem érhattünk volna.

Ha ön ugyanolyan súlyos alkoholista, mint mi voltunk, akkor úgy hisszük, az ön számára sincs félmegoldás. Mi már olyan helyzetben voltunk, hogy életünk lehetetlenné vált, és ha egyszer már átléptük azt a határt, ahonnan emberi segítséggel nincs visszatérés, akkor csak két választásunk maradt: vagy haladunk tovább a tragikus vég felé, minél jobban kiszorítva tudatunkból helyzetünk elviselhetetlenségét, vagy elfogadjuk a spirituális segítséget. Az utóbbit tettük, mert őszintén ezt akartuk, és hajlandók voltunk érte erőfeszítéseket tenni.

Volt egy amerikai üzletember, aki rátermett volt, jó eszű és nemes jellemű. Éveken át hányódott kórházról kórházra. Fölkereste Amerika legismertebb pszichiátereit. Később átment Európába, hogy a híres orvos pszichiáter, dr. Jung gondjaira bízza magát, aki megkezdte vele a terápiát. Bár addigi tapasztalatai szkeptikussá tették, mégis szokatlan bizodalommal csinálta végig a kezelést. Fizikai és mentális állapota szokatlanul jó volt. Mindenekfölött pedig azt hitte, hogy olyan mélyreható ismereteket szerzett tudata belső működéséről és rejtett mozgatórugóiról, hogy elképzelhetetlen a visszaesés. Mégis rövidesen ismét berúgott. Ami még érthetetlenebb, ő maga sem tudott kielégítő magyarázatot adni bukására.

Visszatért orvosához, akit nagyra becsült, és egyenesen megkérdezte, miért nem tud kigyógyulni. Mindenekelőtt önkontrollját szerette volna visszanyerni. Egyéb problémákkal kapcsolatban elég értelmesnek és kiegyensúlyozottnak tűnt. Mégsem volt semmiféle önuralma az alkohollal kapcsolatban. Miért?

Könyörgött a doktornak, hogy mondja meg a teljes igazságot, és az meg is tette. Ő, a doktor véleménye szerint teljességgel reménytelen eset, olyan ember, aki sose szerezheti vissza társadalmi pozícióját, és akinek be kellene záratnia magát vagy testőrt fogadnia, ha sokáig akar élni. Ez volt a híres orvos véleménye.

Ám ez az ember még mindig él, és szabad ember. Nincs szüksége testőrré, és bezárva sincs. Veszélytelenül mehet, ahová csak akar, úgy, mint bárki más, feltéve, hogy hajlandó egy bizonyos egyszerű magatartást követni.

Néhány alkoholista olvasónk azt gondolhatja, hogy nincs szüksége spirituális segítségre. Idézzük fel a barátunk és az orvos beszélgetésének hátralevő részét:

– Az ön gondolkodása egy idült alkoholistáé – mondta a doktor. – Még senkivel sem találkoztam, aki felépült volna, ha az elmeállapota olyan volt, mint az öné. – Barátunk úgy érezte, mintha a pokol kapui nagy robajjal csukódtak volna be mögötte.

– Nincsenek kivételek? – kérdezte.

– De vannak – mondta az orvos. – Az olyan esetek alól, mint a magáé, már régóta léteznek kivételek. Időnként, bár ritkán, alkoholisták tapasztaltak valamit, amit létfontosságú spirituális élménynek hívnak.

Szerintem ezek csodával határos esetek. Úgy látszik, nagy erejű érzelmi eltolódásokról és átrendeződésekről van szó. Eszmék, érzelmek és magatartásmódok, melyek egykor életük irányítói voltak, hirtelen félretolódnak, hogy teljesen új fogalmak és motivációk vegyék át az uralmat fölöttük. Ami azt illeti, megpróbáltam előidézni magában néhány ilyen emocionális átrendeződést. Az általam alkalmazott módszer sokaknál sikeres, de olyan súlyos alkoholistáknál, mint maga, még sohasem értem el eredményt.

Mindezek hallatán barátunk némiképpen megnyugodott, mert arra gondolt, végül is ő egy rendesen tempomba járó ember. Ezt a reményét azonban szertefoszlatta az orvos, aki azt mondta neki, hogy bár vallási meggyőződése erősek, az ő esetében nem ütik meg a szükséges intenzív spirituális élmény mértékét.

Barátunk kiúttalan helyzetben találta magát, amikor olyan rendkívüli élményben volt része, amely – mint már említettük – szabad emberré tette őt.

Mi is ugyanezt a menekvést kerestük, a fuldokló teljes kétségbeesésével. Ami eleinte csupán törékeny szalmaszálnak tűnt, az később Isten szerető és erős kezének bizonyult. Új életet kaptunk, vagy ha úgy tesszük, „életprogramot”, amely valóban működik.

William James, az Egyesült Államok kiváló pszichológusa, a *Varieties of Religious Experience** című könyvében sok olyan utat ismertet, amelyen az emberek rátaláltak Istenre. Senkit sem akarunk meggyőzni arról, hogy csupán egyetlen út van a hit elnyerésére.

* *Különféle vallásos élmények*

Ha annak, amit megismertünk, éreztünk és láttunk, van valami jelentősége, akkor az az, hogy mindannyian – fajra, vallásra vagy bőrszínre való tekintet nélkül – annak az élő Teremtőnek a gyermekei vagyunk, akivel egyszerű és könnyen érthető módon kapcsolatot alakíthatunk ki, mihelyt hajlandók és elég őszinték vagyunk ahhoz, hogy megpróbáljuk. Azok, akik valamilyen felekezethez tartoznak, semmi olyasmit nem találnak itt, ami megzavarná hitüket vagy szertartásaikat. Ilyen dolgokban nincs köztünk súrlódás.

Úgy gondoljuk, nem ránk tartozik, hogy egyénenként milyen vallást követnek tagjaink. Ennek teljességgel magánügynek kell lennie, amit mindenki maga dönt el múltbeli kötődései vagy jelenlegi választása alapján. Nem mindegyikünk kapcsolódik valamelyik egyházhoz, de többségünk tartozik valahova.

A következő fejezetben az alkoholizmus felfogásunk szerinti magyarázata található, utána pedig egy fejezet, amely az agnosztikusoknak szól. Sokan, akik egykor az utóbbi csoportba tartoztak, most közöttünk vannak. Meglepő, hogy az ilyen meggyőződés a spirituális élményt nem akadályozza komolyan.

Ezt követően egyértelmű útmutatást adunk annak alapján, ahogy mi felépültünk, majd negyvenkét egyéni élményt írunk le.

Az egyéni történetekben mindenki a saját szavaival és a saját szempontjából mondja el, hogyan teremtette meg Istennel való viszonyát. Ezek a történetek Közösségünk pontos keresztmetszetét adják, és világos képet nyújtanak arról is, valójában mi történt társaink életében.

Reméljük, senki sem fogja ezeket az önfeltáró beszámolókat taszítónak találni. Reméljük, hogy sok bajban levő, kétségbeesett alkoholista férfi és nő olvassa majd ezeket a sorokat, és hisszük, hogy csak önmagunk és problémáink teljes feltárása eredményezheti az azonosulást: *Igen, én is közéjük tartozom, biztos, hogy nekem is ez a bajom.**

*Ez a kiadás a Nagykönyv személyes történetek nélküli változata, az utalások az első kiadás történeteire vonatkoznak.