

# **Anonim Alkoholisták**



# ANONIM ALKOHOLISTÁK

---

Az alkoholizmusból felépült  
sok ezer férfi és nő története

NEGYEDIK, ÁTDOLGOZOTT  
MAGYAR NYELVŰ KIADÁS

---

ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.  
NEW YORK CITY

2015

© 1939, 1955, 1976, 2001 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved.

Fourth edition, thirty-second printing, December 2013

Translated from English.

Copyright in the English language of this work is owned by A.A.W.S., New York, N.Y. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S.

This is A.A. General Service Conference-approved literature.

© Szerzői jog: Alcoholics Anonymous World Services, Inc. 1939, 1955, 1976, 2001

Az eredeti mű fordítása.

A fordítás a 2001-es 4. kiadás alapján készült, figyelembe véve a 2013-as utánnymást.

Az angol szöveg szerzői jogát az A.A.W.S. tartja fenn magának. Tilos e fordításnak akár részét, akár egészét az A.A.W.S. írásos engedélye nélkül bármilyen formában sokszorosítani.

Az A.A. Általános Szolgálat Konferenciája (USA) által jóváhagyott irodalom.

ALCOHOLICS ANONYMOUS<sup>®</sup>, A.A.<sup>©</sup> az A.A. World Services, Inc. bejegyzett védjegyei.

Kiadja a Felépülők Egészségügyi Anonim Egyesülete.

ISBN 978-615-80371-0-5

Készült az IMI-Print Nyomdában Magyarországon.

# Tartalom

Előszó a második magyar kiadáshoz	VII
Bevezetés	VIII
Előszó az első kiadáshoz	X
Előszó a második kiadáshoz	XII
Előszó a harmadik kiadáshoz	XIX
Előszó a negyedik kiadáshoz	XX
Az orvos véleménye	XXII
1. Bill története	1
2. Van megoldás	21
3. Még néhány szó az alkoholizmusról	37
4. Mi, agnosztikusok	53
5. Hogyan működik?	69
6. Akcióba lépünk	85
7. Amikor másokkal dolgozunk	105
8. A feleségeknek	123
9. A család a későbbiek során	143
10. A munkaadókhöz	159
11. A kilátásokról	175

## FÜGGELÉK

I. Az A.A.-hagyomány	193
II. Spirituális élmény	200
III. Az A.A. orvosi szemszögből	202
IV. A Lasker-díj	205
V. Az A.A. vallási szempontból	206
VI. A Világszolgálat Tizenkét Elve	208



# Előszó a második magyar kiadáshoz

A könyv, amelyet kezében tart, először 1939-ben jelent meg. Az A.A.\*-nak akkor kb. 100 tagja volt. A könyvet azóta 27 nyelvre fordították le. 1994-ben, ennek a kiadásnak az évében az Anonim Alkoholisták-nak világszerte – óvatos becslés szerint – több mint 2 000 000 tagja van 90 000 csoporttal 141 országban.

Ez a fordítás tartalmazza az A.A.-program alapelveit. Ennek a programnak az üzenete, mely az alkoholizmusból való fölépülést szolgálja, több mint öt évtizeden át változatlan maradt. Bár egyes utalások és kifejezések, melyeket tartalmaz, az ötven év előtti Egyesült Államok történeti és társadalmi körülményeit tükrözik, az A.A.-program *lényegét* nagyon is le lehet fordítani. Alapelvei, függetlenül attól, hogy milyen nyelven fejezzük ki, sikeresen alkalmazhatók minden korban és minden országban az egész világon. Nyelvi különbségek, valamint szociális és foglalkozás szerinti megkülönböztetések, társadalmi osztályok, nemek, fajok közötti különbségek, melyek időnként áthidalhatatlan akadályokat gördítenek más emberi tevékenységek elé, nem akadályozzák az A.A.-üzenet hatásos továbbítását. Ez az üzenet a közösen megélt szenvedés tapasztalatára épül, és gyökere egy olyan szeretetközösség, mely felülemelkedik a származás és más körülmények kiszámíthatatlanságán.

---

\* Az amerikai Alcoholics Anonymous (magyarul: Anonim Alkoholisták) nevű szervezet rövidítése.

# Bevezetés

Ez a könyv az *Alcoholics Anonymous* (Anonim Alkoholisták) című mű harmadik kiadása. Az első kiadás 1939 áprilisában jelent meg, és a rákövetkező tizenhat esztendőben több mint 300 000 példány került forgalomba. Az 1955-ben megjelent második kiadás több mint 1 150 000 példányban látott napvilágot.

Mint ahogy ez a könyv Közösségünk alapvető „tankönyve”, és igen sok embert segített az alkoholtól megszabadulni, érthető, hogy érzékenyek vagyunk minden radikális változtatással szemben. Ezért a kötet első részét, amely az A.A. felépülési programját írja le, érintetlenül hagytuk mind a második, mind pedig a harmadik kiadás számára végzett revízió során. Az *Orvosi vélemény* című részt eredeti formájában közöljük, úgy, ahogy néhai dr. William D. Silkworth, Közösségünk nagy orvos jótevője megírta.

A második kiadás kibővült a Függelékkal, a Tizenkét Hagyománnyal és tudnivalókkal az A.A.-val való kapcsolatteremtésről. A legnagyobb változás az egyéni történeteket közlő részben következett be. Terjedelmesebb lett, hogy tükrözze a Közösség növekedését. Az első kiadásból megtartottuk *Bill történetét*, *Dr. Bob rémlátomását* és egy egyéni történetet. Hármát átírtunk, egy másiknak új címet adtunk, két történet más címmel új formát öltött, harminc új történetet vettünk be, és a történetsorozatot három részre osztottuk.

Ebben a harmadik kiadásban az első részt (*Az A.A. úttörői*) változatlanul hagytuk. A második rész (*Időben abba hagyták*) kilenc történetét átvettük a második



kiadásból, és nyolc új történetet adtunk hozzá. A harmadik részben (*Akik majdnem mindent elvesztettek*) nyolc történet régi, öt új.\*

Az évek során a Nagykönyvben (így becézik a tagok ezt a művet) végrehajtott minden változtatásnak egy célja van: pontosabban bemutatni az Anonim Alkoholisták jelenlegi tagságát, hogy így minél több alkoholistaéhoz érjünk el. Ha önnek problémái vannak az itallal, reméljük, lesz ideje elolvasni a negyvennégy egyéni élettörténet valamelyikét,\* és talán így fog reagálni: „Igen, velem is ez történt”; vagy ami fontosabb: „Igen, én is így éreztem.” De a legfontosabb reakció ez lehet: „Igen, hiszek abban, hogy ez a program rajtam is segíthet.”

---

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

# Előszó az első kiadáshoz

*Ahogy az 1939-es első kiadásban megjelent*

Mi, Anonim Alkoholisták, több mint százan vagyunk, férfiak és nők, akik egy már látszólag reménytelen testi és szellemi állapotból épültünk fel. E könyv fő célja az, hogy leírja: *pontosan hogyan is épültünk fel*. Reméljük, olyan meggyőzőek lesznek ezek az írások, hogy semmiféle további bizonygatásra nem lesz szükség. Úgy gondoljuk, hogy tapasztalatainknak ez az összegzése mindenkinek nagy segítségére lesz az alkoholista megértésében. Sokan nem fogják föl, hogy az alkoholista nagyon beteg. Ezenkívül még abban is biztosak vagyunk, hogy életmódunk példája mindenki számára tanulságos lehet.

Fontos, hogy névtelenek maradjunk, mert jelenleg túlságosan kevesen vagyunk ahhoz, hogy foglalkozni tudjunk azzal a sok személyes kéréssel, amit ez a publikáció elindíthat. Nagyrészt üzletemberek és szakemberek vannak közöttünk, és nem tudnánk munkánkat elvégezni, ha így alakulnának a dolgok. Reméljük, megértik, hogy az alkoholistákkal végzett munkánk nem a főfoglalkozásunk.

Kérjük tagjainkat, hogy amikor a nyilvánosság előtt vagy a médiának nyilatkoznak az alkoholizmusról, ne említsék meg nevüket, hanem csak az „Anonim Alkoholisták egyik tagjaként” mutatkozzanak be.

Nyomatékosan kérjük a sajtót is, hogy tartsa tiszteltben ezt a kérést, mert különben igen hátrányos helyzetbe kerülünk.

Nem vagyunk a szó hagyományos értelmében vett szervezet. Nincs nálunk sem tagdíj, sem illeték. Tagjainktól egyetlen dolgot kívánunk meg: hogy őszintén kívánják abbahagyni az ivást. Nem kötődünk semmiféle valláshoz, szektához vagy felekezethez, nem állunk ellentétben senkivel. Egyszerűen csak segíteni szeretnénk a szenvedőket.

Érdekelne bennünket azok véleménye, akik hasznát vették ennek a könyvnek: különösen azoké, akik elkezdtek már alkoholistákkal foglalkozni. Ilyen esetekben szeretnénk segítséget nyújtani.

Szívesen vesszük tudományos, orvosi és vallási társaságok vizsgálatait.

AZ ANONIM ALKOHOLISTÁK

# Előszó a második kiadáshoz

*Az itt szereplő adatok a Közösség 1955. évi helyzetét írják le*

Az eredeti Előszót 1939-ben írták meg ehhez a könyvhöz. Azóta csoda történt országszerte. Korábbi kiadványunkban kifejeztük azt a reményt, hogy „minden alkoholista, életútja során, megtalálja az Anonim Alkoholisták Közösségét. Máris – folytatódik az akkori szöveg – két, három, sőt öt személyből álló csoportok alakultak más helységekből is.”

Tizenhat év telt el e könyv első kiadása és az 1955-ben napvilágot látott második kiadás megjelenése között. Ez alatt a rövid időszak alatt az A.A.-csoportok száma csaknem 6000-re nőtt, és jóval több mint 150 ezer felépült alkoholista tartozik hozzájuk. Vanak csoportjai az USA minden államában és az összes kanadai tartományban. A.A.-csoportok működnek a Brit-szigeteken, a skandináv országokban, Dél-Afrikában, Dél-Amerikában, Mexikóban, Ausztráliában, Alaszkában és Hawaiiiban.\* Mindent összevetve összesen ötven országban és amerikai területen indult ígéretes fejlődésnek a Közösség. Néhány csoport alakulóban van Ázsiában is. Sok barátunk azzal biztat bennünket, hogy mindez csak a kezdet, egy fényesebb jövő hírnöke.

1935 júniusában vetődött fel az első A.A.-csoport megalakulásának az ötlete egy New York-i bróker és

---

\* E két utóbbinak még nem volt állami státusa.

egy akroni orvos beszélgetése közben az Ohio állambeli Akronban. A bróker hat hónappal korábban szabadult meg ivási szenvedélyétől egy hirtelen lelki élmény hatására, miután találkozott egyik alkoholista barátjával, aki az akkori Oxford Csoporttal\* állt kapcsolatban. Sokat segített neki néhai dr. William D. Silkworth is, az A.A.-tagok által ma egyenesen szent doktornak tartott New York-i alkoholizmusspecialista. Az ő története Közösségünk kezdeti időszakáról a következő oldalakon olvasható. A bróker ettől az orvostól tudta meg, hogy milyen pusztító az alkoholizmus. Bár nem tudta elfogadni az Oxford Mozgalom minden elvét, arról meg volt győződve, hogy erkölcsi számvetést kell végeznie, be kell vallania személyes hibáit, kárpótlásban kell részesítenie azokat, akiknek ártott, segítenie kell másokon, és hinnie kell Isten létezésében és a Tőle való függésünkben.

A bróker Akronba való utazása előtt sok alkoholistával végzett komoly munkát abból az elméletből kiindulva, hogy igazán csak alkoholista segíthet egy alkoholistán, de csak a saját maga józanságát sikerült megőriznie. Akronba üzleti ügyben ment, de az meghiúsult. Emberünket ezért elfogta a rettegés, hogy megint inni kezd. Hirtelen ráébredt azonban, hogy ha meg akarja menteni magát, akkor üzenetét tovább kell adnia egy másik alkoholistának. Ez pedig az akroni orvos volt.

---

\*Egy spirituális mozgalom, melyet Frank Buchman alapított 1922-ben. Felekezeteken kívül állt, és nem tekintette magát vallásnak.

Ez az orvos már többször próbált spirituális megoldások segítségével szabadulni alkoholizmusától, de mindig kudarcot vallott. Ám amikor a bróker elmondta neki Silkworth doktor leírását az alkoholizmusról és annak reménytelenségéről, az orvos olyan nagy lelkesedéssel kezdett betegségére gyógyírt keresni, amilyenre azelőtt soha nem volt képes. Kijózanodott, és 1950-ben bekövetkezett haláláig nem nyúlt a pohár után. Ez bizonyítani látszott, hogy egy alkoholista olyan hatással lehet egy másikra, amilyenre egy nem alkoholista képtelen. Az is kiderült, hogy egy alkoholistának a másik alkoholistával végzett komoly munkája létfontosságú a tartós gyógyulás szempontjából.

Ettől fogva a két férfi szinte megszállottként kezdett foglalkozni az Akroni Városi Kórházba érkező alkoholistákkal. Első páciensük, egy reménytelen eset, azonnal felépült, és ő lett a harmadik A.A.-tag. Ő sem ivott többé. Ez a munka 1935 nyarán folyt Akronban. Sok kudarc adódott, de időnként lelkesítő siker is akadt. Amikor a bróker 1935 végén visszatért New Yorkba, az első A.A.-csoport már valójában megalakult, bár akkor senki sem volt ennek tudatában.

A második kis csoport is hamarosan megalakult New Yorkban. Ezeket követte a harmadik csoport megalakulása 1937-ben Clevelandben. Ezenkívül szórva-nyosan is voltak alkoholisták, akik az alapvető elvekkel Akronban vagy New Yorkban ismerkedtek meg, és igyekeztek más városokban A.A.-csoportokat létrehozni. 1937 vége felé a már hosszabb ideje józan alkoholisták nagy száma meggyőzte a tagságot arról, hogy új fény gyúlt ki az alkoholisták sötét világában.

A küszködő csoportok ekkor azt gondolták, eljött az ideje, hogy mondanivalójukat és egyedülálló tapasztalataikat a világ elé tárják. Ennek az elhatározásnak eredményeként született meg 1939 tavaszán ez a könyv. A tagság összlétszáma akkoriban száz körül volt, férfiak és nők vegyesen. A szárnyait bontogató szervezetet, amelynek addig nem volt neve, elkezdték Anonim Alkoholistáknak nevezni, könyvük címe nyomán. A vakrepülés időszaka véget ért, és az A.A. úttörő korszakába lépett.

Az új könyv megjelenésével sok minden történt. A könyvet átnézte és jónak találta egy közismert lelkes, dr. Harry Emerson Fosdick. 1939 őszén Fulton Oursler, a *Liberty* akkori szerkesztője egy cikket jelentetett meg folyóiratában *Alkoholisták és Isten* címmel. Ennek nyomán az akkor már létrehozott kis New York-i irodába 800 kétségbeesett érdeklődés futott be. Minden érdeklődő pontos választ kapott. Brosúrákat és könyveket küldtek nekik. A már létező csoportok utazó üzletembereket küldtek ezekhez a jövő új tagokhoz. Új csoportok indultak, és mindenki legnagyobb meglepetésére kiderült, hogy az A.A. üzenetét postán éppen olyan jól lehet továbbítani, mint élőszóval. A becslések szerint 1939 végére már 800 alkoholistát ért a gyógyulás útjára.

1940 tavaszán az ifjabb John D. Rockefeller vacsorát adott barátainak, amelyre A.A.-tagokat is meghívott, hogy mondják el történetüket. Ennek hírére a hírügynökségek szerteröpítették, és megint kezdtek záporozni az érdeklődő levelek. Sok ember vette meg az

*Anonim Alkoholistákat.* 1941 márciusára a tagság létszáma kétezerre rúgott. Akkor írt Jack Alexander egy nagy cikket a *Saturday Evening Post*ba. Olyan kedvező képet festett az A.A.-ról a nagyközönség előtt, hogy a segítségre szoruló alkoholisták valósággal elárasztottak bennünket. 1941 végén már nyolcezer tagja volt az A.A.-nak. A terjeszkedés teljes lendülettel folyt. Az A.A. országos intézménnyé vált.

Közösségünk ekkor érte el problémadús, de izgalmas serdülőkorát. A kérdés, amivel szembe kellett néznie, a következő volt: Képes lesz-e ilyen nagyszámú, azelőtt csak tévelygő alkoholista sikeresen összefogni és együttműködni? Lesz-e versengés a hatalomért és a presztízsért? Lesz-e veszekedés a tagság, a vezetés vagy a pénz miatt? Lesznek-e véleménykülönbségek, melyek megosztják az A.A.-t? Hamarosan az A.A. minden csoportjában fölmerültek ezek a problémák. De ezekből az ijesztő és először zavaró tapasztalatokból az a meggyőződés alakult ki, hogy az Anonim Alkoholistáknak össze kell tartaniuk, mert külön-külön elvesznek. Vagy összefogjuk Közösségünket, vagy eltűnünk a színről.

Ahogy felfedtük az elveket, amelyek szerint az egyes alkoholista élni képes, úgy szükséges volt kialakítanunk azokat az elveket is, amelyekhez igazodva mind az A.A.-csoportok, mind az A.A. egésze fönmaradhat és hatékonyan működhet. Úgy gondoltuk, hogy egyetlen alkoholista férfit vagy nőt sem szabad kizárnunk a Közösségből; hogy a vezetők csak szolgáljanak, sohasse kormányozzanak; hogy minden csoport autonóm legyen, és hogy ne tartsunk szakemberek által vezetett



terápiás foglalkozásokat. Ne legyen beiratkozási vagy tagsági díj, és kiadásainkat önkéntes hozzájárulásainkból fedezzük. A lehető legkevesebb bürokrácia legyen még szolgáltató központjainkban is. A nagy nyilvánossággal való kapcsolattartásban inkább a vonzerőre, mint a hírverésre kell alapozni. Elhatároztuk, hogy minden tagunknak névtelennek kell maradnia a sajtó, a rádió, a tévé és a film területén. Végül, hogy semmilyen körülmények között sem támogatunk kívülálló ügyeket, nem szövetkezünk senkivel, és nem bocsátkozunk nyilvános vitákba.

Ez a lényege az A.A. Tizenkét Hagyományának, amelyet teljes terjedelmében közlünk e könyv 196. oldalán. Bár ezen elvek egyike sem vált kötelező szabállyá vagy törvénné, 1950-re már oly széles körben fogadták el őket, hogy a Clevelandben tartott első Nemzetközi Konferenciánk megerősítette azokat. Ma az A.A. rendkívüli egysége Közösségünk egyik legfőbb erőssége.

Miközben a serdülőkor nehézségeivel birkóztunk, az A.A. társadalmi elismertsége rohamosan növekedett. Ennek két fő oka volt: a felépülések és az újra egyesült családok nagy száma. Ezek mindenütt megtették hatásukat. Az A.A.-hoz forduló és komolyan próbálkozó alkoholistáknak 50 százaléka azonnal józanodott, és józan is maradt; 25 százaléka néhány visszaesés után tért a józanság útjára; és a fennmaradók között is javulás volt tapasztalható, ha az A.A.-ban maradtak. További ezrek elmentek néhány A.A.-gyűlésre, és először úgy döntöttek, hogy nekik nem kell a program. Közülük sokan – körülbelül kétharmaduk – idővel mégis visszazállingóztak.

Az A.A. széles körű elfogadásának másik oka a baráti segítségnyújtás volt – orvosok, lelkészek, újságírók és még sokan lettek hatékony és kitartó támogatóink. Ilyen támogatás nélkül az A.A. csak rendkívül lassú fejlődést tudott volna felmutatni. A korai A.A. néhány ajánlását orvosok és egyháziak részéről megtalálhatjuk ebben a könyvben.

Az Anonim Alkoholisták nem vallási szervezet. Nem tett magáévá meghatározott orvostudományi nézőpontot sem, bár nagymértékben és széleskörűen együttműködünk mind az orvostudomány, mind a vallások képviselőivel.

Az alkohol nincs tekintettel személyekre, így aztán pontos keresztmetszete vagyunk Amerikának, és a távoli országokban is ugyanez a demokratikus kiegyenlítődési folyamat figyelhető meg. Vallási hovatartozás szerint vannak közöttünk katolikusok, protestánsok, zsidók, hinduk, elszórtan mohamedánok és buddhisták is. Tagjaink több mint 15 százaléka nő.

Jelenleg tagságunk évi hétszázalékos ütemben növekszik. Ha azt nézzük, hogy a világban több millió tényleges és potenciális alkoholista van, akkor ez idáig csak a felszínt érintettük. Minden valószínűség szerint sohasem leszünk képesek az alkohol okozta szerteágazó problémakör egy tisztos töredékénél többet érinteni. Ami pedig az alkoholistát illeti, gyógykezelésére bizonyosan nincs monopóliumunk. Mégis nagyon reméljük, hogy azok, akik még nem találták meg a választ, e könyv lapjain rátalálnak, és nemsokára csatlakoznak hozzánk az új szabadság felé vezető úton.

## Előszó a harmadik kiadáshoz

1976 márciusában, amikor ezt a kiadást a nyomdába küldtük, az Anonim Alkoholisták tagsága világszerte szerény becslések szerint is több mint egymillió főre rúgott, és majdnem 28 ezer csoportja volt több mint 90 országban.\*

Az Egyesült Államokban és Kanadában működő csoportokra vonatkozó vizsgálatok kiderítették, hogy az A.A.-nak nemcsak egyre több tagja van, hanem egyre szélesebb körben is terjeszkedik. A nők ma már a tagságnak több mint egynegyedét teszik ki, az újabb tagok között pedig már majdnem egyharmad az arányuk. A felmért anonim alkoholistáknak hét százaléka harminc év alatti, és ezek között is sok a tizenéves!\*\*

Kiderült az is, hogy az A.A.-program alapelvei sokféle életstílusú embernek váltak hasznára, mint ahogy felépülést hoztak különféle nemzetiségű emberek sokaságának. A programot összefoglaló Tizenkét Lépést az egyik országban *los Doce Pasos*nak, a másikban *les Douze Étapes*nek hívhatják, de így is, úgy is a felépülésnek ugyanazt az útját mutatják, amelyet az Anonim Alkoholisták első tagjai jártak.

Annak ellenére, hogy nagyon megnőtt a taglétszám, és messzi vidékekre is eljutott a Közösség, lényegében egyszerű és személyes maradt. Minden nap, bárhol a világon, amikor egy alkoholista beszélgetni kezd egy másikkal, hogy megosszák tapasztalataikat, erejüket és reményüket, kezdetét veszi a felépülés.

---

\* 1993-ban több mint 89 ezer csoport volt 141 országban.

\*\* 1993-ban körülbelül egyharmada nő, egyötöde 30 éves vagy fiatalabb.

# Előszó a negyedik kiadáshoz

Az *Anonim Alkoholisták* negyedik kiadása az új évezred kezdetén, 2001 novemberében jött ki a nyomdából. Az 1976-os harmadik kiadás megjelenése óta az A.A. létszáma világszerte majdnem megduplázódott, becslések szerint elérte vagy meg is haladta a kétmilliót, és a világ körülbelül 150 országában közel 108 000 csoportot számlál.

Az irodalom fontos szerepet játszott az A.A. növekedésében, és az elmúlt negyedszázadot az jellemezte, hogy alapvető irodalmunkat robbanásszerű gyorsasággal fordították le számos nyelvre és nyelvjárásra. Az A.A. magja országról országra termékeny talajra hullott, kicsírázott, először csak lassú, majd amikor az irodalom is elérhetővé vált, ugrásszerű fejlődésnek indult. Az *Anonim Alkoholisták* című könyvet eddig 43 nyelvre fordították le.\*

Minél több emberhez jutott el a felépülés üzenete, annál szélesebb körben változtatta meg a szenvedő alkoholisták életét. Amikor 1939-ben (a jelen kötet 23. oldalán) leírták a következő mondatot: „Olyan emberek vagyunk, akiknek rendes körülmények között nem lenne kapcsolatuk egymással”, ez egy meglehetősen hasonló társadalmi, etnikai és gazdasági háttérrel bíró férfiak (és kisebb számban nők) alkotta Közösségre vonatkozott. Mint az A.A. alapvető irodalmának jelentős része, ezek a szavak is látnokinak bizonyultak – sokkal

---

\* 2013-ban a könyv már 70 nyelven érhető el.

inkább, mint azt az alapító tagok valaha is gondolták volna. A jelen kiadáshoz hozzáadott történetek olyan tagságot jelenítenek meg, akik közé – személyes tulajdonságaik rendkívüli változatossága révén (életkor, nem, bőrszín vagy kultúra) – mindazok beletartoznak, akiket az első száz tag valaha is elérni remélt.\*

Míg irodalmunk eredeti formájában őrizte meg az A.A. üzenetét, a társadalom egészében végbement viharos erejű változások a Közösségen belül a kialakult új szokásokban és módszerekben tükröződnek. A műszaki fejlődés adta lehetőségeket kihasználva a számítógéppel rendelkező A.A.-tagok részt vehetnek online gyűléseken, és megoszthatják gondolataikat az ország vagy a világ más részein lévő alkoholista társaikkal. Az A.A.-tagok bárhol bármilyen gyűlésen megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket azért, hogy józanok maradjanak, és segítsenek más alkoholistákat. Modemtől modemig vagy szemtől szemben az A.A.-tagok a szív nyelvén szólnak, annak minden erejével és egyszerűségével.

---

\*Ez a kiadás a Nagykönyv személyes történetek nélküli változata.

# Az orvos véleménye

Mi, Anonim Alkoholisták, úgy gondoljuk, hogy az olvasót bizonyára érdekli egy orvos véleménye az ebben a könyvben leírt felépülési programról. Ez az értékelés csak akkor lehet hiteles, ha olyan orvostól származik, aki látta tagjaink szenvedéseit, és tanúja volt felépülésünknek. Az egyik országos hírű, alkoholistákra és kábítószeresekre specializálódott kórház jól ismert főorvosa küldte ezt a levelet az Anonim Alkoholistáknak:

*Az illetékeseknek!*

*Hosszú évek óta foglalkozom az alkoholizmus kezelésével.*

*1934 végén kezeltem egy beteget. Ez a jól kereső, remek üzletember megítélésem szerint reménytelen alkoholista volt.*

*A harmadik kezelés során páciensem konkrét elképzeléseket ismert meg a felépülés lehetőségeiről. Rehabilitációja részeként elkezdte elgondolásait más alkoholistáknak is feltárni, és arra buzdítani őket, hogy ők is tegyék ezt. Ez lett az alapja annak a gyorsan bővülő közösségnek, amelyet ezek az alkoholisták és családjaik alkotnak. Betegem és több mint száz társa, úgy tűnik, felépült.*

*Személyesen ismerek számos olyan beteget, aki felépült, pedig már minden más módszer teljes kudarcot vallott nála.*

*E tények orvosi szempontból igen nagy jelentőségűek. Az ebben a csoportban tapasztalható gyors növekedés rendkívüli lehetőségei miatt új fejezetet nyithat az alkoholizmus történetében. Úgy tűnik, ezek az emberek gyógyírt találtak a hasonló helyzetben levők ezrei számára.*

*Minden, amit magukról mondanak, abszolút hitelesnek tekinthető.*

*Őszinte hívük:*

*William D. Silkworth, M. D.*

Az orvos, aki kérésünkre a fenti levelet megírta, volt olyan kedves, és részletesen kifejtette véleményét az itt következő másik írásában. Ebben megerősíti – és ezt nekünk, akik megjártuk az alkoholizmus poklát, el kell hinnünk –, hogy az alkoholista szervezete éppoly beteg, mint a tudata. Nem fogadtuk el, hogy csak azért nem tudjuk kontrollálni ivásunkat, mert rosszul alkalmazkodtunk az élethez, mert megfutamodtunk a valóság elől, vagy pedig mert nyilvánvalóan gyengeelméjűek vagyunk. Ezek a kijelentések ugyan többé vagy kevésbé mindnyájunkra igazak, de biztosak vagyunk benne, hogy a testünk is megbetegedett. Felfogásunk szerint az alkoholistáról alkotott kép hiányos, ha ezt a fizikai tényezőt figyelmen kívül hagyja.

Az orvos elmélete, mely szerint mi allergiások vagyunk az alkoholra, fölkeltette érdeklődésünket. Mivel nem vagyunk szakemberek, természetesen véleményünk e teória helytállóságáról nem sokat számít. Mint egykori problémás ivók azonban állíthatjuk, hogy a ma-

gyarázat elfogadhatónak látszik. Megvilágít sok olyan dolgot, amelyet egyébként nem értenénk.

Bár megoldásunk spirituális és emberbaráti síkon működik, ennek ellenére az egész testében remegő, ködös tudatú alkoholista számára jobbnak tartjuk a kórházi kezelést. Az esetek többségében ugyanis feltétlenül szükséges, hogy tiszta legyen a feje annak, akivel kapcsolatba lépünk, mert akkor több esélye lesz arra, hogy fölfogja és elfogadja, amit ajánlunk neki.

Az orvos ezt írja:

Az ebben a könyvben kifejtett módszer szerintem óriási jelentőségű azok számára, akik alkoholfüggőségben szenvednek.

Mindezt sokéves tapasztalat alapján állítom, amelyet orvos-igazgatóként az ország egyik legrégebbi, alkoholistákat és kábítószereseket kezelő kórházának élén szereztem.

Nagy meglepésemre szolgál, hogy felkértek, fűzzek néhány szót ahhoz a témához, amelyet olyan mesterien és részletesen fejtenek ki ebben a könyvben.

Mi, orvosok már régen tudatában vagyunk annak, hogy a morálpszichológia bizonyos formájának roppant nagy jelentősége van az alkoholisták esetében, de annak alkalmazása óriási nehézségekbe ütközik. A legmodernebb kíváncsiak és a feltétlen tudományos megközelítés világában valószínűleg nem vagyunk felkészülve arra, hogy felhasználjuk annak a jónak a hatalmát, ami kívül esik a mi szintetizáló tudásunkon.

Sok évvel ezelőtt e könyv egyik meghatározó szerzője kórházunkba került kezelésre, és ott-tartózkodása idején megismert néhány elképzelést, amelyet azonnal átültetett a gyakorlatba.



Később azt kérte, hogy elmondhassa történetét néhány itteni betegnek. Némi aggodalommal ugyan, de beleegyeztünk. Az általunk figyelemmel kísért esetek rendkívül érdekesek, sok esetben csodálatra méltók voltak. Ezeknek az embereknek az önzetlensége, a haszonra való törekvés teljes hiánya, valamint közösségi szellemük igazán mély benyomást tett ránk, akik már régóta foglalkozunk az alkoholizmussal, és lassan kezdtünk ebbe belefáradni. Ezek az emberek hisznek önmagukban, de még jobban abban az Erőben, amely az idült alkoholistákat visszahúzza a halál torkából. Az alkoholistának természetesen meg kell szabadulnia a gyötrő iváskényszertől – ez gyakran meghatározott kórházi kezelést igényel –, mielőtt a pszichológiai módszerek a maximális haszonnal járnának.

Hisszük – ahogyan azt néhány évvel ezelőtt ki is fejtettük –, hogy az alkoholnak idült alkoholistákra gyakorolt hatása egy allergia megnyilvánulása, s hogy a kényszerítő ivásvágy jelensége kizárólag ezeknél az embereknél fordul elő, sohasem jelentkezik az átlagos, mértékletes ivóknál. Ezek az allergiás típusok soha, semmilyen formában nem tudnak biztonságosan alkoholt fogyasztani. Ha egyszer kialakul a rászokás, és látják, hogy nem képesek belőle kitörni, ha egyszer elveszítik az önmagukba és az emberi dolgokba vetett bizalmukat, olyan hatalmas problémahalmaz szakad a nyakukba, amelyet elképesztően nehéz megoldaniuk.

Hangzatos, érzelmekre apelláló kérések ritkán elegendő. Az ilyen ember érdeklődését csak az olyan üzenet keltetheti fel, amelynek mélysége és súlya van. Életük újjáépítéséhez csaknem minden esetben olyan eszme szükséges, amely egy náluknál nagyobb erőben gyökerezik.

Ha valaki úgy érzi, hogy egy alkoholistákat kezelő kórház pszichiáterétől kissé szentimentálisan hangzik mindez, akkor kérem, álljon mellénk a tűzvonalba egy kis időre.

Lássá a tragédiákat, az elkeseredett feleségeket és a kicsi gyermekeket, hadd válják e problémák megoldása mindennapi munkája részévé, és kísérje el őt még álmába is – és ekkor a legcinikusabb ember sem fog csodálkozni azon, hogy elfogadtuk és bátorítottuk ezt a mozgalmat. Sokéves tapasztalatunk alapján úgy érezzük, semmi sem járul hozzá jobban ezeknek az embereknek a talpra állásához, mint az alkoholisták köreiből mostanában terjedő altruista\* mozgalom.

A férfiak és a nők tulajdonképpen azért isznak, mert szeretik a hatást, amelyet az alkohol vált ki. Az érzés olyan csalóka, hogy – miközben ők maguk is elismerik ártalmas voltát – egy idő után már nem tudják megkülönböztetni az igazat a hamistól. Számukra egyedül az ő alkoholista életük tűnik normálisnak. Nyugtalanok, ingerlékenyek és elégedetlenek, ha nem élhetik át újra a megkönnyebbülésnek azt a vigasztaló érzését, amelyet egy kis ital rögtön kivált – az az ital, amit mások a szemük láttára büntetlenül fogyaszthatnak. Miután ismét engednek a vágynak, ahogy ezt sokan megteszik, és kialakul a kényszerítő ivásvágy jelensége, átmennek az ivászat jól ismert fázisain, de a végén furdalja őket a lelkiismeret, és szilárdan elhatározzák, soha többé nem isznak. Ez aztán újra és újra ismétlődik, és ha az illető nem megy át teljes pszichikai változáson, nagyon kevés reménye lehet a felépülésre.

Másfelől – s ez furcsának tűnhet azok szemében, akik nem értik meg –, ha egyszer bekövetkezik a pszichikai változás, ugyanaz a személy, aki már elveszettnek látszott, akinek oly sok reménytelenül megoldhatatlan problémája halmozódott föl, hirtelen rájön, hogy könnyedén ellent tud állni az alkohol iránti vágynak. Egyetlen erőfeszítés szükséges: be kell tartania néhány egyszerű szabályt.

---

\* Jelentése: önzetlen, mások javán fáradozó.

Sokan fordultak már hozzám őszinte, mély elkeseredéssel.

– Doktor úr, nem tudok így élni tovább! Megvan mindenem, amiért élni érdemes. Abba kellene hagynom, de képtelen vagyok rá! Segítsen rajtam!

Egy orvosnak, ha ilyen problémával kerül szembe és őszinte önmagához, néha bizony éreznie kell tehetetlenségét. Bár minden tőle telhetőt megtesz, az gyakran nem elég. Az ember úgy érzi, hogy az emberi erőnél többre van szüksége egy lényeges pszichikai változás előidézéséhez. Annak ellenére, hogy a pszichiátria számos esetben eredményez felépülést, nekünk, orvosoknak be kell ismerünk, hogy vajmi keveset haladtunk a probléma egészének megoldásában. Sokakhoz nem lehet hagyományos pszichológiai módszerekkel közelíteni.

Nem érték egyet azokkal, akik szerint az alkoholizmus teljes mértékben mentális kontroll kérdése. Ismertem olyan embereket, akik például hónapokig dolgoztak valamilyen problémán vagy kereskedelmi ügyleten, amit egy kitűzött időpontra kellett megoldaniuk. Ittak valamit egy-két nappal a határidő előtt, s akkor kényszerítő ivásvágyuk jelentkezése rögtön minden egyéb érdekük fölé kerekedett, úgyhogy a fontos megbeszélés nem jött létre. Ezek az emberek nem menekülésvágyból ittak. Azért ittak, mert ivásvágyuk, melyet nem tudtak mentálisan kontrollálni, erre kényszerítette őket.

Sok olyan szituáció adódik, amely az iváskényszerből fakad. Az emberek a legnagyobb áldozatot is meghozzák ennek kielégítésére, csak ne kelljen folytatniuk a harcot ellene.

Az alkoholisták osztályokba sorolása igen nehéz, és ennek részletezése kívül is esik e könyv keretein. Itt van természetesen az érzelmileg ingatag pszichopata. Ismerjük ezt

a típust. Ő az, aki örökösen a „soha többé nem iszom” állapotában van. Fokozott lelkifurdalást érez, állandóan ígéretet, de sohasem dönt.

Itt van aztán az a típus, aki nem hajlandó beismerni, hogy képtelen leállni. Többféle ivászati módszert tervel ki. Váltogatja az italfajtákat vagy a helyszínt. A következő típus huzamosabb alkoholmentes időszak után azt hiszi, hogy most már veszélytelenül ihat. Létezik a mániás-depressziós típus, akit talán a legkevésbé értenek meg a barátai, és akiről egész fejezetet lehetne írni.

Itt vannak azután azok, akik minden tekintetben teljesen normálisak, kivéve azt, ahogyan az alkohol hat rájuk. Ezek gyakran tehetséges, intelligens, barátságos emberek.

Mindezeknél a típusoknál, és még sok másiknál is, van egy közös tünet: nem ihatják meg úgy az első italt, hogy azt ne követné a kényszerítő ivásvágy kialakulása. Ez a jelenség, mint már említettük, valószínűleg egy allergia megnyilvánulása, ami csak ezekre az emberekre jellemző. Sohasem sikerült semmilyen általunk ismert gyógymóddal véglegesen megszüntetni. Egyet tudunk javasolni, a teljes absztinenciát.

Ez azonnali heves vitákat vált ki. Sokat írtak erről pro és kontra, de orvosi körökben általános az a vélemény, hogy a legtöbb idült alkoholista menthetetlen.

Mi a megoldás? Talán úgy válaszolhatok a legjobban erre a kérdésre, ha elmesélem egyik élményemet.

Egy évvel ezt a bizonyos élményemet megelőzően egy idült alkoholista került hozzánk kezelésre. Nem épült még fel teljesen a gyomorvérzéséből, és úgy tűnt, kóros mentális károsodásban is szenved. Már mindent elveszített, amiért élni érdemes, tulajdonképpen már csak az ivásért élt. Őszintén elismerte és úgy is gondolta, hogy számára már nincs remény. Az alkohol megvonása után kiderült,

hogy nincs maradandó agykárosodása. Elfogadta az ebben a könyvben ismertetett programot. Egy évvel később meglátogatott. Nagyon különös élményben volt részem. A nevét tudtam, egy-két vonását is felismertem, de ezzel vége is volt minden hasonlóságnak. A reszkető, kétségbeejtő ideg-roncsból egy önbizalomtól sugárzó, elégedett ember lett. Hosszasan elbeszélgettem vele, de nem voltam képes felidézni magamban azt az érzést, miszerint már korábban is ismertem volna. Számomra idegen volt, és az is maradt. Sok idő telt el azóta, és ő nem tért vissza az alkoholhoz.

Ha lelki bátorításra van szükségem, akkor gyakran gondolok egy másik páciensre, akit egy kiváló New York-i orvos ismertetett meg velem. A beteg fölállította a saját kórképét, miszerint állapota reménytelen, és a halálát várva elrejtőzött egy elhagyott pajtában. A felkutatására alakult csoport találta meg és hozta be hozzám, kétségbeejtő állapotban. Fizikai rehabilitációja után elbeszélgettem vele. Elmondta, hogy szerinte hiábavaló az egész kezelés, ha nem tudom őt biztosítani arról (s addig még senki nem tudta), hogy a jövőben lesz „akaratereje”, hogy ellenálljon az ivás késztetésének.

Ennek az embernek olyan összetett volt az alkoholproblémája és olyan súlyos a depressziója, hogy úgy éreztük, egyetlen reménye már csak abban lehet, amit akkoriban „morálpszichológiának” neveztünk, de még ennek a hatása felől is kétségeink voltak.

Sikerült azonban „eladni” neki az ebben a könyvben található elképzeléseket. Már hosszú évek óta nem iszik. Időről időre találkozom vele. Olyan remek példánya lett az emberi nemnek, amelyet csak kívánni lehet.

Őszintén tanácsolom minden alkoholistának, hogy olvassa el ezt a könyvet. Ha eleinte talán gúnyolódik is rajta, a végén lehet, hogy imádkozni fog.



## BILL TÖRTÉNETE

Háborús lázban égett az a New England-i város, ahová minket, plattsburgi fiatal tiszteket beosztottak. Hízelt a hiúságunknak, hogy a város előkelőségei elhívtak otthonukba, hősnek éreztük magunkat. Volt ott szerelem, ünneplés és háború; felemelő pillanatok és a vidámság percei váltogatták egymást. Végre az élet sűrűjében éreztem magam, és a nagy lelkesedés kellős közepén fölfedeztem az italt. Elfeledkeztem családom határozott figyelmeztetéséről és fenntartásairól az ivással kapcsolatban. Hamarosan elhajóztunk a tengeren túlra. Nagyon magányos voltam, és megint a pohár után nyúltam.

Angliában szálltunk partra. Fölkerestem a Winchester-katedrálist. Mélyen a hatása alá kerülve bolyongtam kint egy ideig. A szemem egyszer csak megakadt egy régi sírkő feliratán.

„Itt fekszik egy hampshire-i gránátos,  
Akit úgy ért a halál,  
Hogy egy hideg sört ivott.  
Egy jó katonát sose felejtjenek el,  
Akár muskétától,  
Akár korsótól patkolt is el.”

Baljós figyelmeztetés volt, de elmulasztottam eszembe vézni.

A messzi háború huszonekét esztendő veteránjaként tértem haza. Vezetőnek hittem magam, hiszen csapattársaim elismerő kitüntetésben részesítettek. Úgy képzeltem, vezetői tehetségem majd nagyvállalatok élére juttat, amelyeket a legnagyobb magabiztossággal fogok irányítani.

Esti jogi tanfolyamot végeztem, és egy biztosítótársaságnál sikerült nyomozóként elhelyezkednem. Megvolt bennem a siker utáni vágy. Majd én bebizonyítom a világnak, hogy fontos ember vagyok! Munkám a Wall Streetre is eljuttatott, és lassan érdekelni kezdett a tőzsde. Sok ember veszítette el ott a pénzét, de néhányan nagyon meggazdagodtak. Miért ne tudnék én is? A jog mellett gazdaságtant és kereskedelmet is tanultam. Potenciális alkoholista lévén majdnem kibuktam a jogi karról. Az egyik záróvizsgán túl részeg voltam ahhoz, hogy akár gondolkozni, akár írni tudjak. Bár akkoriban még nem ittam állandóan, feleségemet zavarta a dolog. Hosszú beszélgetésekre került sor közöttünk, de én azzal csitítottam balsejtelmeim, hogy a zseniális emberekben a legjobb ötletek akkor születnek meg, amikor ittas állapotban vannak. Így jöttek létre a legnagyobb filozófiai rendszerek is.

Tanulmányaim vége felé rájöttem, hogy a jogot nem nekem találták ki, a Wall Street csábító forgatója viszont megragadott. Példaképeim az üzleti és pénzügyi világ sikeres emberei voltak. Az ivászatnak és spekulációnak ebből az ötvözetéből kezdtem erőt kovácsolni, de később mindez visszaütött, mint egy bumeráng, és letaglózott. Szerényen éltünk, és felesé-



gemmel megtakarítottunk ezer dollárt. Értékpapírokba fektettem, amelyek akkor elég olcsók voltak, és nem nagyon keresték őket. Joggal képzeltem, hogy e papírok értéke egyszer majd rohamosan megindul fölfelé. Nem sikerült meggyőzőnöm a bróker barátaimat, hogy személyesen is küldjenek ki tanulmányozni a vállalatokat, de feleséggemmel úgy határoztunk, így is belevágunk. Azt az elméletet állítottam föl, hogy a legtöbb ember azért veszít a tőzsdén, mert nem ismeri a piacot. Később aztán sok egyéb okkal is volt módom megismerkedni.

Feladtuk állásunkat, és elrobogtunk egy motorke-rékpáron – az oldalkocsiban volt a sátor, néhány takaró, a váltás ruha s három vaskos kötet pénzügyi tájékoztató kézikönyv. Barátaink úgy vélték, nem árta-na nekem egy elmekórtani kivizsgálás. Talán igazuk is volt. Volt valami sikerem a spekulációval, úgyhogy összejött egy kis pénz, de egyszer egy hónapot dolgoztunk egy farmon, hogy ne kelljen hozzányúlni szerény tőkénkhez. Hosszú időre ez volt az utolsó becsületes kétkezi munka számomra. Az Egyesült Államok egész keleti részét bejártuk egy esztendő alatt. Az év végén a Wall Streetnek küldött jelentéseim nyomán egy jó álláshoz jutottam, ráadásul sok költségemet is elszámolhattam. Egy opció érvényesítése még több pénzt hozott, s abban az évben sok ezer dolláros haszonra tettünk szert.

Az elkövetkező néhány évben a szerencse pénzzel és dicsőséggel szórta be utamat. Befutottam. Megállapításaimhoz és elképzeléseimhez sokan igazodtak milliós

papírjaikkal. Még tartott a húszas évek végének nagy fellendülése. Az ivás fontos és felvillanyozó szerepet kezdett játszani az életemben. Harsány beszélgetésekbe bonyolódtam külvárosi jazzklubokban. Mindenki ezreket költött, és milliókról fecsegett. A gúnyolódók gúnyolódhattak, és mehettek a fenébe. Lett egy csomó érdek-haverom.

Az ivászat egyre komolyabb méreteket öltött, folyamatosan ittam egész nap és majdnem minden éjjel. Barátaim figyelmeztetései veszekedésekben végződtek, végül magányos farkas lett belőlem. Sok szerencsétlen jelenet játszódt le fényűzően berendezett lakásunkban. Igazából nem csaltam meg a feleségemet, mert a hitvesi hűség, amit néha a részegség is megkönnyített, visszatartott az efféle kínos ügyektől.

1929-ben kitört rajtam a golfszenvedély. Rögvest vidékre utaztunk: a feleségem azért, hogy tapsoljon, amikor elindulok, hogy megelőzzem Walter Hagent. Az ital azonban sokkal gyorsabban ért utol engem, mint ahogy én zárkóztam föl Walter mögé. Kezdtem reggelenként remegni. A golf ürügy volt, hogy éjjel-nappal igyak. Remek dolog volt furikázni az exkluzív golfpályán, ami legénykoromban oly nagy ámulatot keltett bennem. Szereztem egy tökéletes, cserszínű zakót is, amelyben igen jómódúnak néztem ki. A helybéli bankár meglepődött, és kételkedő tekintettel figyelt, ahogy vastag csekkfüzettel száguldoztam ki-be a pénztárból.

1929 októberében váratlanul elszabadult a pokol a New York-i tőzsdén. Az egyik ilyen szörnyű nap után

a hotel bárjából eltámolyogtam egy ügynöki irodába. Nyolc óra volt – a pénzpiac már öt órája zárva. A távírógép még mindig kopogott. Mereven bámultam a szalag pár centis darabjára, amelyen az „XYZ-32” felirat érkezett. Reggel még 52 volt. Végem volt, és így járt sok barátom is. Írták az újságok, hogy sokan a nagy bankok felhőkarcolóiról vetették magukat a halálba. Ettől elborzadtam. Én nem ugrom! Visszamentem a bárba. Barátaim tíz óra óta több milliót veszítettek – na és? Holnap újra feljön a nap. Ahogy ittam, visszatért belém a régi, erős elhatározás, hogy győzni akarok.

Másnap reggel telefonáltam egy montreali barátomnak. Neki elég sok pénze maradt, és úgy gondolta, jobb lesz, ha Kanadába megyek. A következő tavaszra már megszokott életünket éltük. Úgy éreztem magam, mint az Elbától visszatért Napóleon. Rám nem vár Szent Ilona! De megint rászoktam az ivásra, és nagylelkű barátom kénytelen volt elbocsátani. Ekkor viszont egyetlen fillér nélkül maradtunk.

Feleségem szüleihez költöztünk. Találtam munkát, de aztán elvesztettem azt is egy taxisofőrrel történt botrány miatt. Szerencsére senki sem tudhatta előre, hogy ezután öt évig nem lesz rendes foglalkozásom, s hogy alig leszek józan ez idő alatt. Feleségem egy áruházban kezdett el dolgozni, és amikor kimerülten hazaérkezett, engem rendszerint tökrészezen talált. Tőzsdei ügynökségek nem szívesen látott báméskodója lett belőlem.

Az ivás megszűnt fényűzés lenni. Szükségletté vált. Megszokott dolog lett a napi két, sokszor három üveg

feketén szerzett gin. Néha egy-egy kisebb ügylet hozott pár száz dollár bevételt, s akkor elindultam a bárrokba és az üzletekbe, hogy számláimat rendezzem. Ez így folytatódott, megállás nélkül. Kezdtem nagyon korán fölébredni, és olyankor erősen remegtem. Ha egyáltalán akartam reggelizni, akkor előtte meg kellett innom egy nagy pohár gint, s mellé még vagy fél tucat üveg sört. Ennek ellenére még mindig azt hittem, ura vagyok a helyzetnek. Voltak még néha józan időszakok az életemben, és ezek új reményeket ébresztettek a feleségemben.

A dolgok aztán fokozatosan rosszabbodtak. A ház a jelzálog-hitelező tulajdonába került, anyósom meghalt, feleségem és apósom pedig megbetegedett.

Akkor kaptam egy ígéretes üzleti lehetőséget. A részvények 1932-ben mélyponton voltak, s valahogy összehoztam egy vásárlói csoportot. A haszonból nekem is bőségesen jutott volna. Ekkor egy óriási tivornyába kezdtem, és a lehetőség elúszott.

Észhez tértem. Ennek véget kell vetni. Láttam, hogy nem ihatok még egy pohárral sem. Örökre elegendem lett. Egy csomószor tettem már szívhez szóló fogadalmat korábban is, de a feleségem most boldogan látta, hogy ezúttal komolyan gondolom. És úgy is gondoltam.

Nem sokkal ezután részegen érkeztem haza. Nem volt veszekedés. Hová lett a nagy elhatározásom? Egyszerűen nem tudtam. Eszembe sem jutott. Valaki odatolt elém egy italt, és én elfogadtam. Megőrültem? Eltűnődtem rajta, mert az előrelátásnak ez az ordító hiánya már örülségnek tűnt.

Felelevenítve elhatározásomat, újra próbálkoztam. Egy kis idő múltán az önbizalom helyét lassan az elbizakodottság foglalta el. Már nevetni is tudtam, amikor a kocsmákra gondoltam. Majd én megmutatom! Egyik nap bementem egy kávéházba, hogy telefonáljak. Nem sokkal később már a pultot vertem, azt kérdezve magamtól, hogy történhetett ez. Ahogy a whisky a fejembe szállt, azt mondtam magamban, hogy legközelebb majd jobban vigyázok, de most már jól berúgok. Meg is tettem.

Sosem fogom elfelejteni a másnap reggeli lelkifurdalást, iszonyt és reménytelenséget. A harc megvívásához szükséges bátorság nem volt sehol. Gondolataim ellenőrizhetetlenül csapongtak ide-oda, a közelgő veszedelem rettenetes érzése fogott el. Alig mertem átmenni az úttesten. Féltem, hogy összeesem, és elgázol egy teherautó a félhomályban, mert még egészen ki sem világosodott. Egy éjjel-nappali ivóban hozzájutottam jó néhány pohár sörhöz. Gyötrődő idegszálaim végre megnyugodhattak. Egy reggeli újság arról tudósított, hogy a pénzpiac megint összeomlott. Akárcsak én. A piac majd feltámad, de én nem. Keserves gondolat volt. Megöljem magam? Ne – most ne! Aztán köd ereszkedett elmémre. A gin majd rendbe hozza. Jött két üveg – és a feledés.

Csodálatos mechanizmus a test és a lélek, mert az enyém még két évig elviselte ezt a gyötrelmet. Néha a feleségem lapos pénztárcájából loptam, ha rámtört a reggeli örület és rettegés. Máskor szédelegve imbolgottam egy nyitott ablak vagy a gyógyszeres szekrény előtt, amelyben a méreg volt, és átkoztam magam

gyöngeségemért. Hol vidékre költöztünk, hol megint vissza a városba, ahogy feleségemmel a menekülést kerestük. Aztán jött egy éjszaka, amikor a testi és lelki gyötrelmek már olyan pokoliak voltak, hogy attól féltem, nekirontok az ablaknak, és keretestől, mindentől kinyomom, és kiugrom. Valahogy sikerült levonszolnom a matracomat a földszintre, arra az esetre, ha ki akarnék ugrani. Jött egy orvos, és erős nyugtatókat adott. Másnap már a nyugtatóval együtt ittam a gint. Ez a kombináció hamarosan teljesen kikészített. Környezetem attól rettegett, hogy megőrülök. Jómagam is. Keveset vagy semmit sem tudtam enni, amikor ittam, és tizennyolc kilót fogytam.

Sógorom orvos. Az ő és anyám szívességének köszönhetem, hogy elhelyeztek egy országos hírű kórházban, ahol alkoholista mentális és fizikai rehabilitációjával foglalkoznak. Az úgynevezett belladonna-kezelés következtében az agyam kitisztult. A hidroterápia és a könnyű torna is sokat segített. A legjobb azonban az volt, hogy találkoztam egy kedves orvossal, aki elmagyarázta, hogy nemcsak önző és esztelen, de testileg és mentálisan egyaránt súlyos beteg is vagyok.

Bizonyos megnyugvással vettem tudomásul, hogy az alkoholista akaratereje elképesztő mértékben meggyöngül, ha az ital elleni hadakozásról van szó, de egyéb vonatkozásban gyakran erős marad. Megvolt a magyarázat érthetetlen viselkedésemre, valahányszor elkeseredetten szerettem volna abbahagyni az ivást. Immár megértve önmagam, nagy remények támadtak bennem. Három vagy négy hónapig ragyogóan mentek

a dolgok. Rendszeresen bejártam a városba, még egy kis pénzt is kerestem. Ez tehát a megoldás, gondoltam: az önismeret.

De mégsem volt az, mert eljött az a rettenetes nap, amikor újra a pohár után nyúltam. Erkölcsei és testi hanyatlásom görbéje meredeken zuhant lefelé. Egy idő után visszatértem a kórházba. Úgy tűnt, ez már az utolsó felvonás, jöhet a függöny. Kimerült és elkeseredett feleségemet tájékoztatták, hogy minden véget ér majd egy delirium tremensben kapott szívrohammal, vagy pedig agylágyulás következik be, valószínűleg egy éven belül. Hamarosan a temetőbe vagy elmegyógyintézetbe kerülök.

Nem volt szükség arra, hogy ezt elmondják nekem. Tudtam, és szinte örömmel fogadtam a gondolatot. Megsemmisítő csapás érte büszkeségemet. Most végre sarokba szorítottak – engem, aki olyan szépeket gondolt magáról, képességeiről és arról, milyen jól le tudja küzdeni az akadályokat. Most el kell süllyednem a sötétségben, csatlakozni a korhelyek végeláthatatlan menetéhez, akik előttem jártak. Szegény feleségemre gondoltam. Végül is sok boldogságban is volt részünk. Mit nem adnék azért, hogy kárpótoljam őt! De most már mindennek vége.

Nincs szó annak az elhagyatottságnak és elkeseredésnek a leírására, amit az önsajnálathoz merülve éreztem. Belesüppedtem az engem körülvevő mocsárba. Ellenfelemre akadtam. Vereséget szenvedtem. Legyőzött az alkohol.

Reszketve, megtört emberként hagytam el a kórházat. A félelem egy kis időre kijózanított. Aztán jött az

első pohár alattomos örülete, és 1934. november 11-én megint belelendültem. Most már mindenki elfogadta, hogy vagy be kell zárniuk valahová, vagy tovább börtönkállok a nyomorúságos vég felé. Milyen nagy a sötétség a pirkadat előtt! Valójában ez volt utolsó dorbézolásom kezdete. Nem sokkal később valami olyan állapotba röpitett, amit én a lét negyedik dimenziójának szeretek nevezni. Megismertem a boldogság, a béke és a hasznosság érzését, életem az idő múlásával egyre csodálatosabb.

Annak a rideg novembernek a vége felé a konyhában ültem és ittam. Megelégedéssel nyugtáztam, hogy elég gin van még elrejtve otthon ahhoz, hogy átsegítsen az éjszakán meg a következő napon. Feleségem elment dolgozni. Azon tűnődtem, el merjek-e dugni egy üveg gint az ágy alá. Mert hajnalban szükségem lesz rá.

Töprengésemből a telefon zökkenett ki. Egy régi iskolatársam vidám hangon kérdezte, eljöhet-e hozzám. *Józan volt.* Emlékezetem szerint már évek óta nem járt józanul New Yorkban. Elképedtem. Az a szóbeszéd járta, hogy alkoholizmusa miatt elzárásra is ítélték. Csodálkoztam, vajon hogyan szökött meg. Természetesen majd megvacsorázunk, és akkor nyugodtan ihatok vele. Az ő érdekével nem törődve, egyre csak az járt a fejemben, hogy felidézzük a régi szép napok hangulatát. Azokban az időkben még repülőgépet is béreltünk, hogy összehozzunk egy nagy bulit. Barátom érkezése valóságos oázis volt a hiábavalóság sivatagában. Pontosan az – oázis. A piások már csak ilyenek.



Nyílt az ajtó, és ő ott állt, kisimult arccal, ragyogva. És volt valami a szemében. Megmagyarázhatatlanul más volt, mint azelőtt. Vajon mi történt vele?

Elé raktam egy italt. Nem fogadta el. Csalódott voltam, és fúrta az oldalamat a kíváncsiság, mi lelta a barátomat. Nem ismertem rá.

– Mondd már meg, mi van veled? – kérdeztem. A szemembe nézett, és mosolyogva csak ennyit mondott:

– Vallásos lettem.

Megdöbentem. Szóval így állunk. A múlt nyáron még egy örült szeszkegél, most meg vallási téboly áldozata. Még a tekintete is csillogott. Igen, az öregfiú tele volt lelkesedéssel. De hát, az Isten áldja meg, hadd hencegjen! A lényeg az, hogy az én ginem tovább tart, mint az ő prédikációja.

Ő azonban nem hencegett. Száraz tényszerűséggel adta elő, hogyan jelent meg két ember a bíróságon, és győzte meg a bírót, függessze fel az elzárását. Egy egyszerű vallásos elképzelésről beszéltek és egy gyakorlati cselekvési programról. Mindez két hónappal azelőtt történt, és az eredmény önmagáért beszélt. A dolog működött!

Most azért jött, hogy tapasztalatát megossza velem, ha akarom. Meghökkenett, de érdekelt is a dolog. Valóban érdekelt. Kellett, hogy érdekeljen, mert már semmi reményem nem volt.

Órákig beszélt. Gyerekkori emlékek elevenedtek fölöttem. Szinte hallottam a prédikátor hangját, ahogy ott ültem csöndes vasárnapokon a domboldalban. Aztán jött a sokat ajánlott absztinencia-ígéret, amelyet

én soha nem írtam alá. Felidéztem nagyapám jóindulatú lenézését bizonyos templomba járó emberek és dolgoik iránt, meggyőződését, hogy a szféráknak valóban megvan a maguk zenéje, de tagadta, hogy a lelkésznek joga van meghatározni, ő hogyan hallgassa, és azt, hogyan beszélt a nagyapám mindezekről félelem nélkül, közvetlenül a halála előtt. Rám törtek ezek az emlékek a múltból, és elszorult a torkom.

Újra eszembe jutottak a háborús idők és az a nap a Winchester-katedrálisban.

Mindig is hittem egy nálam nagyobb Erőben. Gyakran töprengtem ilyen dolgokon. Nem voltam ateista. Valójában kevés ember az, mert az ateizmus abba a furcsa feltételezésbe vetett vak hitet jelenti, hogy a világegyetem a nagy semmiből keletkezett, és cél nélkül száguld a semmibe. Szellemi hőseim, a vegyészek, a csillagászok, de még az evolúció hívei is mind azt mondják, hogy hatalmas erők és törvények működnek. A látszat ellenére sem kételkedtem abban, hogy az egésznek mindent átfogó ritmusa és rendeltetése van. Hiszen hogyan lenne lehetséges olyan sok pontos és változtathatatlan törvény értelem nélkül? Egyszerűen hinnem kellett az Egyetemes Lélekben, amely nem ismer sem időt, sem korlátokat. De csak eddig jutottam.

Itt vált el utam a lelkészekről és a világ vallásaitól. Amikor egy személyes Istenről beszéltek nekem, aki maga a szeretet, az emberfölötti erő és az útmutatás, akkor ingerült lettem, és elmém bezárult az efféle teóriák előtt.

Ami Krisztust illeti, elismertem, hogy egész biztosan nagy ember volt, akit nem túl hűsége sen követnek

azok, akik magukénak vallják Őt. Erkölcsi tanítása kiváló. Elfogadtam belőle a nekem megfelelő és nem túl nehéz részeket. A többivel nem törődtem.

A vallási viták által előidézett háborúktól, az álszenteskedéstől és a máglyáktól felfordult a gyomrom. Őszintén kételkedtem abban, hogy mindent összevetve bármi jót is hozott a vallás az emberiségnek. Ha annak alapján ítélem meg, amit Európában meg azóta láttam, akkor Istennek ugyancsak kis befolyása van az emberek ügyeire, és az Emberi Testvériség nem egyéb kegyetlen tréfánál. Ha van ördög, akkor inkább ő a Világ Ura, és engem biztosan a markában tart.

Barátom azonban ott ült előttem, és határozottan kijelentette, hogy Isten megtette érte azt, amit ő képtelen volt megtenni önmagáért. Az emberi akarat cserbenhagyta, az orvosok gyógyíthatatlannak nyilvánították. A társadalom már azon volt, hogy bezárja. Akárcsak én, ő is beismerte a teljes vereséget. És akkor valójában föltámadt a halálból. Egyszer csak fölemeltek a szemétdombról, méghozzá az életnek minden adiginál magasabb szintjére.

Vajon belőle fakadt ez az erő? Nyilvánvalóan nem. Mert őbenne sem volt több erő akkor, mint bennem, azaz semmi.

Ez padlóra vitt. Úgy látszott, a vallásos embereknek végül is igazuk van. Valami működésbe lépett itt az emberi szívben, ami megtette a lehetetlent. A csodáról alkotott fogalmamat azon nyomban teljesen átértékeltem. Mindegy, mi volt a múltban, ott ült a csoda velem szemben, a konyhaasztalnál. És fantasztikus hírt harsogott.

Láttam, hogy a barátom nem csupán belső átalakuláson ment keresztül. Egészen más lett az alapállása. Gyökerei új talajba kapaszkodtak.

Barátom élő példája ellenére megmaradtak azonban bennem a régi előítélet nyomai. Az isten szó még mindig bizonyos ellenszenvet ébresztett bennem. Amikor egy személyes Isten került szóba, még erősebb lett ez az érzés. A gondolat nem tetszett. El tudtam fogadni olyan fogalmakat, mint az Alkotó Értelem, Világelme vagy a Természet Szelleme, de az Egek Ura gondolatát elutasítottam, bármilyen szeretettel viseltetik is irántunk. Beszéltem azóta egy csomó emberrel, akik ugyanígy látták a dolgot.

Barátom valami olyat vetett föl, ami akkor szokatlan eszmének tűnt. Ezt mondta:

– *Miért nem választasz egy saját elképzelésed szerinti istenfogalmat?*

Ez a felvetés telibe talált. Felolvasztotta azt az intellektuális jéghegyet, amelynek árnyékában élve oly sok éven át dideregtem. Végre a napfényben álltam.

*Már csak attól függött az egész, hogy hajlandó vagyok-e hinni egy nálam hatalmasabb Erőben. Az elinduláshoz semmi többet nem kellett tennem.* Láttam, hogy innen elindulhat a fejlődés. Ha teljes mértékben hajlandó vagyok rá, én is felépíthetem ugyanazt, amit a barátom. Hajlandó vagyok erre? Természetesen igen!

Így végre meg voltam győzve arról, hogy Isten tördik velünk, emberekkel, ha eléggé akarjuk Őt. Végre láttam, éreztem és hittem. A gőg és az előítélet hályoga lehullott szememről. Egy új világ tárult fel előttem.

A katedrális-élmény valódi jelentősége hirtelen világos lett számomra. Akkor egy futó pillanatra szükségem volt Istenre, és akartam is Őt. Megvolt bennem az alázatos készség, hogy hozzám jöjjön – és Ő eljött. De jelenlétének érzetét hamarosan kioltotta a nagyvilág lármája – leginkább az, ami bennem volt. Azóta is mindig így történt. Hogy milyen vak voltam!

A kórházban utoljára szakítottak el az alkoholtól. A kezelés bizony nagyon okos dolog volt, minthogy már a delirium tremens tünetei mutatkoztak rajtam.

Ekkor alázatosan följánlottam magam Istennek, ahogy akkor fölfogtam Őt, tegyen velem, amit akar. Gondoskodása és irányítása alá helyeztem magam, minden fenntartás nélkül. Életemben először beláttam, hogy önmagam semmi sem vagyok, Nélküle elveszek. Könyörtelenül szembenéztem bűneimmel, és hajlandóvá váltam arra, hogy újonnan talált Barátom eltávolítsa őket, méghozzá mindenestül. Azóta nem ittam.

Iskolatársam meglátogatott, és én minden problémámat és fogyatékoságomat feltártam neki. Összeállítottuk azoknak az embereknek a listáját, akiket megbántottam, és akikre neheztelek. Kijelentettem, hogy teljességgel hajlandó vagyok felkeresni ezeket az embereket, és beismerni, hogy hibáztam. Anélkül, hogy bírálattal illetném őket, kész voltam helyrehozni az összes ilyen ügyet, amennyire csak képességeimből futotta.

Próbára kellett tennem gondolkodásomat a bennem lévő új istentudat szellemében. A megszokott észjárás ilyenképpen szokatlan észjárássá változik. Ha elbizonytalanodom, jobb, ha csöndben ülve maradok,

és csak iránymutatást és erőt kérek a problémáimmal való szembenézéshez, az Ő szándékai szerint. Ne magamért imádkozzak, hacsak azért nem, hogy hasznos lehessenek mások számára. Csak így remélhetem, hogy megkapom, amit kértem, mégpedig bőségesen.

Barátom azt ígérte, ha mindezt megteszem, új viszonyba kerülök Teremtőmmel, és útmutatást kapok eljövendő életemre, ami megoldást jelent minden problémámra. A dolgok új rendjének megteremtéséhez és megőrzéséhez a fő követelmény az Isten erejébe vetett hit, elegendő hajlandósággal, őszinteséggel és alázattal párosulva.

Mindez egyszerű, de nem könnyű, meg kellett fizetni az árát. Föl kellett számolni az énközpontúságot. Mindent föl kellett ajánlanom a Világosság Atyjának, aki mindannyiunk felett uralkodik.

Forradalmi és drasztikus javaslatok voltak ezek, de abban a pillanatban, amint maradéktalanul elfogadtam őket, a hatás felvillanyozott. A győzelem érzése töltött el, valamint olyan békesség és derű, amelyet azelőtt sohasem ismertem. A legteljesebb bizalom élt bennem. Úgy éreztem, hogy valaki fölemelt, és mintha a hegyek erős, tiszta szele söpört volna át meg át rajtam. Isten a legtöbb emberhez fokozatosan érkezik, de a rám gyakorolt hatása villámgyors és mélyreható volt.

Pánik vett rajtam erőt. Meglátogattam az orvos barátomat, hogy megkérdezzem tőle, nem örültem-e meg. Érdeklődve hallgatta elbeszélésemet.

Végül megcsóválta a fejét, és így szólt:

– Valami történt magával, amit nem értek. De jól teszi, ha ebbe belekapaszkodik. Annál csak jobb lehet,

mint ami idáig volt. – Ez a derék orvos most már sokkal találkozhat, akiknek ilyen élményei vannak. És tudja, ezek az élmények valódiak.

Míg a kórházban feküdtem, az a gondolatom támadt, hogy ezer és ezer reménytelen állapotban levő alkoholista van még, aki örülne, ha megkapná azt, ami nekem csak úgy megadatott. Talán segíthetnék néhányukon, azután ők továbbadnák azt másoknak.

Barátom hangsúlyozta, hogy ezeket az elveket feltétlenül alkalmaznom kell életem minden megnyilvánulásában. Mindenképpen elengedhetetlen az, hogy én is foglalkozzam másokkal, úgy, ahogy ő tette velem. „A hit tettek nélkül halott” – idézte Szent Jakab tanításából. Milyen megdöbbenően igaz ez az alkoholistára! Mert ha az alkoholista másokért végzett önfeláldozó munkával nem tökéletesíti és nem mélyíti el spirituális életét, akkor nem lesz képes túlélni a rá még biztosan váró megpróbáltatásokat és mélypontokat. Ha nem dolgozik ezen, biztosan újra inni kezd, és ha iszik, egészen biztosan meghal. És akkor aztán ténylegesen meghal benne a hit. Mindez ránk is igaz.

Feleséggel együtt nagy lelkesedéssel fogadtam a gondolatot, hogy segítsek más alkoholistáknak problémáik megoldásában. Szerencsésen alakult így, mert régi üzlettársaim másfél évig kételkedtek bennem, s ez alatt az idő alatt kevés munkát találtam. Nem éreztem magam valami jól akkoriban, és újra meg újra elfogott az önsajnálát és a neheztelés. Ez néha közel sodort ahhoz, hogy újra igyak, de hamarosan rájöttem, hogy ha minden más megoldás csődöt mond is,

egy másik alkoholistával való munka megmenti a napomat. Sokszor mentem kétségbeesve régi kórházamba. De csodálatosan fölemelő érzés volt, és helyre tett, ha ott beszéltem valakivel. Ez jó életstratégia akkor, amikor rosszul mennek a dolgok.

Ettől kezdve sok tartós barátságra tettünk szert, és egy olyan közösség jött létre, amelyhez tartozni csodálatos érzés. Valóban örömet találunk az életben, még a gondok és nehézségek közepette is. Családok százait láttam olyan útra térni, amely valóban vezet valahová. Láttam, hogyan rendeződnek a legképtelenebb családi bonyodalmak, hogyan szűnik meg az ellenségeskedés és a keserűség. Láttam embereket kijönni az elmeógyógyintézetből, hogy újra elfoglalják igazi helyüket családjuk és környezetük életében. Az üzletemberek és szakemberek visszanyerték tekintélyüket. Alig akadt olyan baj és nyomorúság, amit ne sikerült volna legyőznünk. Az egyik nyugati városban és környékén ezer tagunk van, plusz a családjaik. Gyakran találkozunk, így az újonnan érkezők megtalálhatják azt a közösséget, amire vágnak. Ezeken a kötetlen összejöveteleken gyakran 50–200 ember vesz részt. Létszámban és erőben egyre gyarapodunk.\*

Egy alkoholista pohárral a kezében nem valami lenyűgöző látvány. A velük vívott küzdelmünk hol vesződséges, hol komikus, hol pedig tragikus. Egy szegény fickó otthonomban követett el öngyilkosságot. Nem tudta vagy nem akarta megérteni életformánkat.

---

\* 2007-ben több mint 114 000 A.A.-csoport működött.



De rengeteg vidámság is van mindebben. Azt hiszem, egyesek ugyancsak meglepődnének, ha látnák, mennyire evilágra valók és életvidámak vagyunk. Mégis a felszín alatt halálosan komoly dologról van szó. A hitnek napi huszonnégy órán keresztül kell működnie bennünk és közöttünk, különben végünk van.

A legtöbben úgy érezzük, nem kell már tovább keresnünk az utópiát. Velünk van, itt és most. Barátom konyhánkban előadott egyszerű beszéde minden nap folytatódik, egyre szélesebb körben, békét hozva a földre és jó akaratot az embereknek.

*Bill, az A.A. társalapítója*

*1971. január 24-én hunyt el.*



## 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 szembeesünk 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 akaratereje. 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 föl hagynak 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 megszemélyesítő 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 megfejteni 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 abbahagyására irányuló legerősebb vágy sem ér egy fatatkát 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 élesen 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 elcsépelet 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 érthetlenebb, 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 testőrre, 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 tempolomba 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.



## 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. Megér 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 nagyesküt, 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 elmeógyógyintézetből, 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 kocsi-ra, mert jól ismertem a helyet, hiszen évekig jártam oda. Sokszor ettem ott józan hónapjaimban. 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 ígéretesekkel párosulva, hogy óvatos lesz, ki sem megy az utcára. Végül munkaképtelenné lesz, felesége megindítja a válópert, ő pedig nevetségessé 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 könyvveteli 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 alkoholistá barátaim; hogyan jósolták meg, hogy ha egyszer alkoholista módra gondolkodom, akkor eljön az idő, és újra inni fogok. Mondták, hiába építék 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 tempomba járó, nem esett nehezemre, hogy javasolataikat 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 tisztellem 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.

## MI, AGNOSZTIKUSOK\*

Az előző fejezetekben az olvasó megtudott néhány dolgot az alkoholizmusról. Reméljük, sikerült megvilágítanunk az alkoholista és a nem alkoholista közötti különbséget. Ha őszintén abba akarja hagyni az ivást, és úgy látja, hogy erre teljesen képtelen, vagy pedig nem tudja mérsékelni az elfogyasztott mennyiséget, akkor valószínűleg alkoholista. Ha így van, akkor olyan betegségben szenved, amely csak egy spirituális élmény segítségével küzdhető le.

Az efféle élmény elérése szinte lehetetlen annak, aki ateistának vagy agnosztikusnak tartja magát. Viszont ha folytatja az ivást, az katasztrofális következményekkel jár, különösen akkor, ha alkoholizmusa a reménytelen esetek kategóriájába tartozik. Halálra kárhoztatva élni, vagy spirituális alapokra helyezni életünket – nem mindig könnyű alternatíva.

Pedig nem is olyan nehéz a választás. Kezdetben tagságunknak körülbelül a fele pontosan ilyen eset volt. Sokan kerülni próbáltuk a témát, és mindennek ellenére abban reménykedtünk, hogy nem vagyunk igazi alkoholisták. Ám egy idő után szembe kellett néznünk a ténnyel, hogy nincs más kiút, mint spirituális alapra építeni életünket. Ez talán önnel is így lesz. De föl a fejjel! Közösségünk csaknem fele ateistának vagy

---

\* Agnosztikus: Isten létében kételkedő.

agnosztikusnak vallotta magát. Tapasztalatunk bizonyítja, hogy nincs oka aggodalomra.

Ha pusztán egy erkölcsi kódex vagy jobb életfilozófia elegendő volna az alkoholizmus legyőzéséhez, akkor sokan közülünk már rég felépültek volna. De úgy találunk, hogy az ilyen kódex vagy filozófia nem ment meg bennünket, akárhogy is igyekszünk. Lehet, hogy erkölcsösek akartunk lenni, hogy vágytunk a kiegyensúlyozott életszemléletre, de bármekkora igyekezettel akartuk is mindezt, a szükséges erő nem volt meg hozzá. Az akarat által vezérelt emberi erőnk elégtelennek bizonyult, és teljes kudarcot vallott.

Az erő hiányzott, ez volt a problémánk. Olyan erőt kellett találnunk, amelynek segítségével élni tudunk, és ez egyértelműen csak egy *önmagunknál nagyobb Erő* lehetett. De hol és hogyan találjunk rá erre az Erőre?

Nos, ez a könyv éppen erről szól. Fő célja, hogy képessé tegye önt megtalálni ezt a nagyobb Erőt, amely megoldja problémáját. Azt jelenti, hogy olyan könyvet írtunk, amely szerintünk egyszerre spirituális és morális jellegű. Ez természetesen azt is jelenti, hogy Istenről fogunk beszélni. Ebből adódnak nehézségeink az agnosztikusokkal. Egy újonnan érkezettel beszélve sokszor látjuk, ahogy föltámad benne a remény, amikor az alkoholizmussal kapcsolatos problémáit elemezzük, és beszélünk neki a Közösségünkről. Elkomorul viszont az arca, mihelyt spirituális dolgok kerülnek szóba. Különösen, amikor Istent említjük, mert olyan témát hozunk elő, amelyről emberünk úgy gondolta, hogy eddig ügyesen elkerülte, vagy pedig egyáltalán nem vett róla tudomást.

Tudjuk, mit érezhet ilyenkor. Bennünk is megvoltak ezek a kételyek és előítéletek. Néhányan harciasan vallásellenesek voltunk. Az „isten” szó mások számára is azt a bizonyos képet elevenítette föl, amellyel gyermekkorában próbáltak hatni rá. Sokan talán azért vettük el ezt a bizonyos fogalmat, mert nem találtuk megfelelőnek. Azt hittük, hogy így teljességgel megszabadultunk az istenfogalomtól. Zavart minket az a gondolat, hogy egy felettünk levő hatalomba vetett hit és a tőle való függés tulajdonképpen gyöngeség, sőt gyávaság. Erős kétkedéssel tekintettünk a hadakozó egyének, a hadakozó teológiai rendszerek és a megmagyarázhatatlan balsors e világára. Ferde szemmel néztünk azokra, akik istenhívőknek tartották magukat. Mi köze lehet mindehhez egy Legfelsőbb Lénynek? Különben is, ki képes fölfogni egy Legfelsőbb Lényt? Mégis máskor, ha elbűvölt a csillagos éjszaka, azon kaptuk magunkat, hogy el-elgondolkodunk: *Ki teremtette mindezt?* A megilletődés és a csodálat érzése tünékeny volt, és gyorsan el is szállt.

Igen, nekünk, agnosztikus beállítottságúaknak voltak ilyen gondolataink és élményeink, efelől biztosíthatjuk önt. De amint képesek voltunk megszabadulni előítéleteinktől, és hajlandóságot éreztünk egy nálunk nagyobb Erőbe vetett hit elfogadására, máris jelentek az eredmények, jóllehet egyikünk sem volt képes pontosan meghatározni vagy fölfogni, mi is az az Erő, amit Isten jelent.

Nagy megnyugvásunkra fölfedeztük, hogy nem kell foglalkoznunk senki másnak az istenfogalmával. Saját,

bármennyire is tökéletlen fogalmunk elegendő volt ahhoz, hogy közeledni tudjunk Istenhez, és kapcsolatot teremtsünk Vele. Amint elismertük a világmindenséget átfogó Teremtő Értelem, Világszellem létezésének lehetőségét, rögtön áthatott bennünket egy újfajta erő és iránymutatás érzete. Feltéve persze, ha megtettünk néhány más egyszerű lépést is. Úgy találtuk, hogy az Isten nem szab túl nehéz feltételeket azoknak, akik keresik Őt. Számunkra a Szellem Birodalma széles, tágas, és mindenkit magában foglal; sohasem rekeszti vagy tiltja ki azokat, akik őszintén keresik. Úgy hisszük, minden ember előtt nyitva áll.

Így aztán, amikor Istenről beszélünk, akkor az ön istenfogalmára gondolunk. Ez vonatkozik a többi spirituális kifejezésre is. Ne hagyja, hogy a spirituális fogalmakkal szembeni esetleges előítélete visszatartsa attól, hogy őszintén megkérdezze magától, mit jelentenek ezek a fogalmak az ön számára. Elindulásunkhoz a spirituális fejlődés útján mindössze arra volt szükség, hogy megteremtsük első tudatos kapcsolatunkat *a saját felfogásunk szerinti* Istennel. Ezután sok olyan dologt is elfogadtunk, amely korábban teljességgel elképzelhetetlennek tűnt. Ez már előrelépés volt, de ha fejlődni akartunk, akkor valahol el kellett kezdeni. Így aztán a saját istenfogalmunkat használtuk, bármennyire korlátozott is volt az.

Csupán egyetlen rövid kérdést kellett feltennünk magunknak: *Hiszem-e már, vagy hajlandó vagyok-e hinni, hogy létezik egy nálam nagyobb Erő?* Amint valaki kimondja, hogy hisz vagy hajlandó hinni, hatá-

rozottan biztosítjuk arról, hogy jó úton jár. Körünkben többször is bebizonyosodott, hogy erre az egyszerű alapkőre csodálatosan hatékony spirituális rendszert lehet felépíteni.\*

Ez jó hír volt számunkra, mivel addig azt feltételeztük, hogy nem tudunk mit kezdeni a spirituális elvekkkel, amíg vakon el nem fogadunk számunkra nehezen hihető dolgokat. Amikor spirituális beállítottságú emberrel találkoztunk, milyen gyakran mondogattuk: – Bárcsak részem lehetne abban, amiben neki! Biztos vagyok benne, hogy ez működne, ha úgy tudnék hinni, mint ő. De én nem tudok biztos igazként elfogadni sok olyan hittételt, amely az ő számára egyértelmű. – Így aztán megnyugodtunk, amikor megtudtuk, hogy egyszerűbb szinten is nekifoghatunk.

Amellett, hogy látszólag képtelenek voltunk sok mindent vakon elfogadni, gyakran hátráltatott bennünket a makacsság, az érzékenység és az oktalan előítélet is. Sokan annyira érzékenyek voltunk, hogy már a spirituális dolgok futó említése is heves ellenszegülést váltott ki belőlünk. Ezt a gondolkodásmódot föl kellett adni. Bár néhányan ellenálltunk, nem volt túl nehéz félretenni az ilyen érzéseket. Az alkohol pusztításával szembenézve hamarosan olyan nyitottak lettünk a spiritualitás iránt, mint ahogyan azt más kérdésekben is megpróbáltuk már. Ebben a tekintetben az alkohol nagy meggyőző erő volt. Végül is kényszerített, hogy észhez térjünk. Olykor ez keserves folyamat volt, de

---

\*Kérjük, olvassa el a II. Függelékét a *Spirituális élményről!*

reméljük, hogy senki másnak nem kell már olyan sokáig küzdenie az előítéleteivel, mint néhányunknak.

Az olvasó még mindig azt kérdezheti, miért is kellene egy nála nagyobb Erőben hinnie. Úgy gondoljuk, okkal kérdezheti ezt. Lássunk néhány ilyen okot!

Napjaink gyakorlatias embere a tények és eredmények híve. Mindamellett a huszadik század készségesen elfogad mindenféle elméletet, feltéve, hogy az szilárd tényeken alapul. Számos elméletünk van például az elektromosságra vonatkozóan. Mindenki kételkedés nélkül elfogadja őket. Miért? Egyszerűen azért, mert valami ésszerű kiindulópont nélkül lehetetlen megmagyarázni azt, amit látunk, érzünk, kezelünk vagy használunk.

Manapság az emberek rengeteg olyan feltételezésben hisznek, amelyre van bizonyíték, de az szemmel nem látható. Vajon nem azt demonstrálja-e a tudomány, hogy a szemünkkel látható bizonyíték a leggyengébb bizonyíték? Ahogy az emberiség tanulmányozza az anyagi világot, újra és újra az derül ki, hogy a látható külső egyáltalán nem azonos a belső valósággal. Például a közönséges acélgerenda nem más, mint elektronok tömege, amelyek hihetetlen sebességgel keringenek egymás körül. Ezeket a parányi testeket egzakt törvények irányítják, és ezek a törvények az egész anyagi világra érvényesek. Semmi okunk sincs kételkedni benne. Mégis arra a teljesen logikus feltételezésre, hogy a szemmel látható anyagi világ és élet mögött létezik egy Mindenható, Irányító és Teremtő Értelem, azonnal előbukkan énünk fonákja, és fáradságos munkával meggyőzzük magunkat, hogy ez



nem így van. Vaskos könyveket olvasunk, hevesen érvelünk, gondolván, hogy a világegyetem Isten nélkül is megmagyarázható. Márpedig ha feltevéseink igazak, abból az következik, hogy az élet a semmiből keletkezett, nincs semmi értelme, és a semmibe tart.

Ahelyett, hogy önmagunkat intelligens lénynek tartanánk Isten örök teremtő folyamatának csúcsán, mi, agnosztikusok és ateisták elhithetjük magunkkal, hogy az emberi értelem a végső szó, az alfa és az ómega, mindennek a kezdete és a vége. Ugye, milyen hiúk vagyunk?

Mi, akik végigjártuk már ezt a kétségekkel teli utat, kérve kérjük önt, tegye félre előítéleteit a vallással szemben is. Rájöttünk, hogy bármennyi emberi gyarlóság van is az egyes vallásokban, mégis embermillióknak adnak célt és iránymutatást. A hívő embernek logikus elképzelése van arról, mi az élet értelme. Nekünk viszont igazából semmiféle ésszerű elképzelésünk nem volt. Abban leltük örömünket, hogy cinikusan elemezzük a vallásos hitet és gyakorlatot, ahelyett, hogy észrevettük volna: a különböző fajú, bőrszínű és vallású hívők közül sokak kiegyensúlyozottnak, boldognak és hasznosnak tűnnek, s erre kellett volna nekünk magunknak is törekednünk.

Ehelyett inkább a hívők gyarlóságait lestük, és azok alapján ítéltük meg őket. Intoleranciáról beszéltünk, miközben mi magunk voltunk intoleránsak. Nem vettük észre az erdőt és szépségét, mert egyik-másik fának a csúfsága elvonta figyelmünket. Sohasem voltunk elfogulatlanok az élet spirituális oldalának megítélésében.

Személyes történeteinkben az elbeszélők igen sokféle módon közelítik meg és fogják fel a náluknál hatalmasabb Erőt. Nem sokat számít, hogy egyetértünk-e egyik vagy másik sajátos megközelítéssel vagy felfogással. Tapasztalataink arra tanítanak, hogy emiatt nincs ok az aggodalomra. Ezeket a kérdéseket minden embernek magának kell megoldania.

Van azonban egy valami, amiben ezek a férfiak és nők meglepő módon egyetértenek. Mindegyikük számára elérhetővé vált egy nálánál hatalmasabb Erő, amelyben hisz is. Ez az Erő minden esetben megtette a csodát, az emberileg lehetetlent. Ahogy egy híres amerikai államférfi megfogalmazta: „Az eredményt nézzük!”

Itt van több ezer, igazán világias gondolkodású férfi és nő. Egyértelműen kijelentik, hogy amióta eljutottak egy náluk hatalmasabb Erőbe vetett hitre, amióta megváltozott felfogásuk Róla, és amióta megtesznek bizonyos egyszerű dolgokat, azóta forradalmi változások álltak be életükben és gondolkodásukban. Ahogy szembenéztek az összeomlással, a kétségbeeséssel és emberi erőtartalékaik teljes kimerülésével, úgy érezték, új erő, béke, boldogság költözött beléjük, és útmutatást kaptak. Ez nem sokkal azután következett be, hogy teljes szívükből elfogadtak néhány egyszerű követelményt. Ők, akiket a múltban megzavart és tanácstalanná tett létük látszólagos hiábavalósága, most feltárják, mi volt a valódi oka annak, hogy ennyire megnehezítették maguk számára az életet. Az ivás kérdésén túlmenően azt is elmondják, miért vol-

tak mindig elégedetlenek az étellel. Elmondják, hogyan történt meg velük a változás. Amikor sok száz ember képes azt mondani, hogy ma életében a legfontosabb dolog Isten jelenlétének a tudata, ez eléggé meggyőző érv a hit szükségessége mellett.

Világunk a legutóbbi száz év alatt nagyobb materiális fejlődést mutatott, mint a megelőző évezredekben. Ennek okai jól ismertek. Az ókorral foglalkozó tudósok szerint az akkor élő emberek szellemi képességei semmiben sem maradtak el a jelen legjobbjainak színvonalától. Az ókorban mégis gyötrelmesen lassú volt a materiális fejlődés. A modern tudományos kutatás, vizsgálódás és a feltalálás szelleme szinte ismeretlen volt. Az anyag birodalmában az emberek elméjét gúzsba kötötték a hagyományok, a babonák és sokféle téveszme. Kolumbusz néhány kortársa nevetséges ostobaságnak tartotta, hogy a Föld gömbölyű. Mások kis híján halálra ítélték Galileit a csillagászatról szóló eretnek gondolatai miatt.

Föltettük magunknak a kérdést: *Nem vagyunk-e néhányan ugyanolyan elfogultak és oktalanok a lélek birodalmával, mint a régiek voltak az anyagi valósággal kapcsolatban?* Az amerikai újságok félték beszámolni a Wright testvérek első sikeres repüléséről Kitty Hawknál. Pedig ez a huszadik században történt. Hiszen nem vallott-e kudarcot minden repülési kísérlet azelőtt? Nem a Potomac folyó fenekén kötött-e ki Langley professzor repülő gépezete? Vajon nem bizonygatták-e nagyszerű matematikusok, hogy az ember sohasem lesz képes repülni? Nem mondogatták-e

az emberek, hogy Isten ezt a kiváltságot a madaraknak tartotta fenn? És alig harminc évvel később a levegő meghódítása már nem újdonság, és a légi közlekedés mindennapossá vált.

Generációnk viszont a legtöbb területen tanúja lehetett a gondolkodás teljes felszabadulásának. Mutasuk meg egy kikötőmunkásnak egy vasárnapi újság mellékletét, amelyben az áll, hogy egy napon rakéták segítségével elérjük a Holdat, mire ő azt fogja mondani: Lefogadom, hogy megcsinálják, lehet, hogy hamarosan. Vajon nem korunk jellemzője-e a könnyedség, amellyel a régi eszméket újakra cseréljük, a készség, hogy az elavult elméleteket vagy eszközöket hatékonyabbakkal váltsuk föl?

Föl kellett tennünk magunknak a kérdést: *Miért ne változtathatnánk meg éppen ilyen készségesen a véleményünket akkor is, amikor emberi problémákról van szó?* Súlyos gondokat okoztak személyes kapcsolataink, nem tudtuk kordában tartani érzelmeinket, nyomorúság és depresszió áldozatai lettünk, nem tudtuk biztosítani a megélhetésünket, haszontalannak éreztük magunkat, tele voltunk félelemmel, boldogtalanok voltunk, úgy látszott, nem tudunk semmi érdemleges segítséget nyújtani másoknak – vajon e gyötrelmek megoldása nem volt-e fontosabb, mint filmhíradót nézni a világűr meghódításáról? Természetesen fontosabb volt.

Látva, mások hogyan oldják meg problémáikat egyszerűen rábízva magukat egy Világszellemben, fel kellett adnunk Istennel kapcsolatos kételyeinket. Elképzeléseink nem váltak be. De az istenfogalom igen.

A Wright testvérek teljesítményének legfőbb mozgatórugója az a szinte gyerekes hit volt, hogy képesek lesznek repülő szerkezetet építeni. E hit nélkül semmi sem történt volna. Mi, agnosztikusok és ateisták, ragaszkodtunk ahhoz az elképzelésünkhöz, hogy az önmagunkba vetett hit majd megoldja problémáinkat. Amikor mások megmutatták, hogy náluk az Istenbe vetett hit vezet eredményre, úgy éreztük magunkat, mint azok, akik makacsul állították, hogy a Wright testvérek sohasem fognak repülni.

A logika nagyszerű dolog. Szerettük is. Még most is szeretjük. Nem véletlenül kaptuk a képességet, hogy gondolkodjunk, megvizsgáljuk az érzékszerveink által szerzett bizonyítékokat, és következtetéseket vonjunk le belőlük. Ez az ember egyik legnagyobb tulajdonsága. Mi, akik a múltban kételkedésre hajlottunk, nem éreztük volna kielégítőnek az olyan feltevést, amely ésszerűen nem magyarázható. Ezért igyekszünk most minden erőnkkel bizonyítani, hogy mostani hitünk ésszerű, hogy bölcsőbb és logikusabb dolog hinni, mint nem hinni. Arra is rávilágítunk, miért tartjuk tompának és zavarosnak korábbi gondolkodásunkat, amikor a kétely pillanataiban kezünket széttárva ezt mondtuk: Nem tudom.

Amikor mi, alkoholisták összeroppantunk a magunk által előidézett halaszthatatlan és elkerülhetetlen válság súlya alatt, félelem nélkül szembe kellett néznünk azzal a felvetéssel, hogy Isten vagy minden, vagy semmi. Azzal, hogy vagy van Isten, vagy nincs. Választanunk kellett.

Elérkezve erre a pontra, nyíltan szembetaláltuk magunkat a hit kérdésével. Nem térhettünk ki előle. Néhányan már hosszú utat tettünk meg az Értelmelem Hídján a hit áhított partja felé. Az Új Föld körvonalaitól és ígértétől megtört szemünk fölcsillant, és friss erő áramlott lankadó lelkünkbe. Barátságos, üdvözlő kezek nyúltak felénk. Hálásak voltunk, hogy az Értelmelem ilyen messzire vezetett el bennünket. De valahogy mégsem tudtunk a partra lépni. Talán túlságosan erősen támaszkodtunk az Értelmelemre ezen az utolsó mérföldön, és nem akartuk támaszunkat elveszíteni.

Ez természetes volt, de vizsgáljuk meg ezt a dolgot közelebbről! Nem valamiféle hit juttatott-e el már oda is, ahol voltunk – anélkül, hogy tudtunk volna róla? Vajon nem hittünk-e a saját érvelésünkben? Vajon nem bíztunk-e gondolkodási képességünkben? Mi más volt ez, mint valamiféle hit? Igen, hűségesek voltunk, szánandóan hűségesek az Értelmelem Istenéhez. Szóval rájöttünk, hogy így vagy úgy, de valamiféle hit mindig is jelen volt az életünkben!

Az is kiderült, hogy bizony bálványaink is voltak. Micsoda szellemi borzongást okozott ez! Nem bálványoztunk-e embereket, érzelmeket, dolgokat, hol pénzt vagy önmagunkat? Vagy pedig, ami már nemesebb indítatásból fakadt, nem közeledtünk-e imádattal a naplementéhez, a tengerhez vagy egy virághoz? Van-e valaki közöttünk, aki még nem szeretett valamit vagy valakit? És ugyan mennyi köze volt ezeknek az érzelmeknek, ennek a szeretetnek és imádatnak a tiszta észhez? Kevés, vagy semmi – láttuk be végül. És vajon

nem ezek a dolgok alkották-e életünk szövetét? Végül is nem ezek az érzések határozták-e meg életünk folyását? Képtelenség lett volna azt állítani, hogy nem tudunk hinni, szeretni vagy imádni. Ilyen vagy olyan formában, de mindig is főképpen a hitből éltünk.

Képzeljük el az életet hit nélkül! Ha csak a puszta ész létezne, az nem is lenne élet. De mi hittünk az életben – természetes, hogy hittünk. Nem tudtuk bizonyítani magát az életet úgy, mint azt a tételt, hogy két pont között legrövidebb távolság az egyenes. De az élet mégiscsak létezett! Fenntarthattuk-e azt, hogy az egész nem több, mint elektronok halmaza, ami a semmiből keletkezett és céltalanul rohan a semmibe? Természetesen nem. Maguk az elektronok is értelmesebbnek tűnnek ennél. Legalább is a vegyészek ezt állítják.

Beláttuk tehát, hogy az értelem nem minden. Sőt! Az értelem – ahogy a legtöbb ember használja – nem is teljesen megbízható, még ha az emberiség legjavától származik is. Mit mondjunk azokról, akik bizonyítottanak vélték, hogy az ember sohasem fog repülni?

Mi azonban egy másfajta repülésnek voltunk tanúi: az ebből a világból való lelki felszabadulásnak. Látunk olyan embereket, akik fölüleltek problémáikon. Azt mondták, Isten tette ezt lehetővé – és mi csak mosolyogtunk. Láttuk a spirituális felszabadulást, de jobban esett azt mondanunk, hogy ez nem lehet igaz.

Valójában csak áltattuk magunkat, mert minden férfi, nő és gyermek lelke mélyén ott van az istenfogalom csírája. Elhomályosíthatja ezt a balsors, a fényűzés, más dolgok bálványozása, de ilyen vagy olyan

formában mégis jelen van. Mert a nálunk nagyobb Erőbe vetett hit, és ennek az Erőnek a csodás megnyilvánulásai az emberi életben olyan régiek, mint maga az ember.

Végül azt is beláttuk, hogy a hit valamilyen istenben éppúgy szerves része életünknek, mint az az érzés, melyet egy barát iránt érzünk. Néha elszántan kellett keresnünk, de Ő ott volt. Ugyanolyan tény volt Ő, mint önmagunk. A Nagy Realitást mélyen önmagunkban találtuk meg. Végső fokon csak ott lehet Őt megtalálni. Velünk ez így történt.

Mi csak a talajt készíthetjük elő egy kicsit. Ha tanúvallomásunk segít előítéletei eltakarításában, ha képessé teszi önt az őszinte gondolkodásra, ha ösztönzi az önmagában való kitartó keresésre, akkor – ha úgy akarja – csatlakozhat hozzánk ezen a széles úton. Ezzel a hozzáállással nem vallhat kudarcot. Hite biztosan tudatosodni fog önben.

Könyvünkben olvassa majd egy ember történetét, aki ateistának tartotta magát. Története olyan érdekes, hogy néhány részletét már most is el kell mondanunk. Hősünk változása drámai, meggyőző és megható volt.\*

Barátunk, egy lelkész fia, egyházi iskolába járt, ahol lázadozott a szerinte túlzottan vallásos nevelés ellen. Később éveken át bajok és kudarcok sújtották. Üzleti csőd, elmebaj, halálos betegség, öngyilkosság –

---

\*Ez a kiadás a Nagykönyv személyes történetek nélküli változata, az utalás az első kiadás történetére vonatkozik.



ezek a közvetlen családját ért csapások keserűvé és depresszióssá tették. A háború utáni kiábrándulás, egyre súlyosbodó alkoholizmusa, a küszöbön álló mentális és fizikai összeomlás az önpusztítás határáig vitte őt.

Egy éjszaka, amikor kórházban feküdt, felkereste őt egy alkoholista, aki már átélt spirituális élményt. Barátunk elhárította, és felszakadt belőle a keserű kiáltás: – Ha van Isten, értem ugyan nem tett semmit! – Később azonban, egyedül a szobájában, ezt a kérdést tette fel magának: Lehetséges, hogy minden vallásos ember, akit ismerek, téved? Míg a válaszon tűnődött, a pokolban érezte magát. Aztán, mint a villámcsapás, beléhasított a nagy, mindent elsöprő felismerés:

– *Ki vagy te, hogy azt mondd: nincs Isten?*

Emberünk kikászálódott az ágyból, és térdre borult. Pillanatok alatt elöntötte Isten jelenlétének a bizonyossága, és szétáradt benne. Ennek a jelenlétnek a bizonyossága és fenségessége körülölelte. Leomlottak az évek során emelt gátak. Emberünk a Végtelen Erő és Szeretet jelenvalóságában találta magát. A hídról kilépett a partra. Életében először tudatos kapcsolatban volt Teremtőjével.

Erre az élményre épült barátunk egész eljövendő élete. Semmilyen későbbi viszontagság nem rendítette meg. Alkoholproblémája megszűnt. Azon az éjszakán, évekkel ezelőtt, egyszerűen eltűnt. Az ivás gondolata többé nem tért vissza, leszámítva néhány pillanatnyi kísértést, ilyenkor azonban erőteljes viszolygás fogta el. Úgy tűnt, hogy ha akart volna, akkor se tudott volna inni. Isten helyreállította elméje épségét.

Mi ez, ha nem a gyógyulás csodája? Összetevői mégis egyszerűek. Körülményei tették ezt az embert hajlandóvá a hitre. Alázatosan följánlotta magát Teremtőjének – és birtokába került a tudás.

Ugyanígy állította helyre Isten mindannyiunk gondolkodását. Ennek az embernek az életében hirtelen jött a felismerés. Néhányan lassabban fejlődünk. De Ő eljött mindenkihez, aki őszintén kereste.

Amikor közeledtünk hozzá, megmutatta magát nekünk!

## HOGYAN MŰKÖDIK?

Ritkán fordult elő, hogy valaki lelkiismeretesen járta utunkat, és mégis kudarcot vallott. Általában azok az emberek nem épülnek fel, akik nem tudják vagy nem akarják fenntartás nélkül követni egyszerű programunkat: azokról a férfiakról és nőkről van szó, akik alkatuknál fogva képtelenek önmagukkal szemben őszinték lenni. Vannak ilyen szerencsétlenek. Nem tehetnek róla, úgy látszik, ilyenek születtek. Természetüknél fogva képtelenek a teljes őszinteséget követelő életstílus megértésére és kialakítására. Esélyük a felépülésre az átlag alatt marad. Vannak súlyos érzelmi és elméleti rendellenességben szenvedő emberek is, de sokan még közülük is felépülhetnek, ha képesek őszinték lenni önmagukhoz.

Történeteink közérthetően tárják fel, milyenek voltunk, mi történt velünk, és milyenek vagyunk most. Ha úgy határozott, hogy részesülni akar abból, ami nekünk megadatott, és ezért bármire hajlandó, akkor készen áll arra, hogy bizonyos lépéseket megtegyen.

Egyes lépéseknél megtorpantunk. Azt hittük, könnyebb, kényelmesebb megoldást is találhatunk. De nem tudtunk. Ezért a lehető legkomolyabban kérjük, kezdettől fogva tegyen félre minden félelmet, és legyen nagyon alapos. Néhányan megpróbáltunk korábbi elgondolásainkhoz ragaszkodni, de semmire sem mentünk, amíg teljes mértékben fel nem hagytunk ezzel.

Ne feledje, alkohollal van dolgunk. Alattomos, megtevéstző, hatalmas erejű alkohollal! Ha nem kapunk segítséget, leteper minket. De van Valaki, aki mindenre képes. Ez nem más, mint Isten. Reméljük, ezúttal megtalálja Őt.

Félmegoldások semmire sem vittek. Válaszútnál álltunk. Az Ő oltalmát és gondoskodását kértük teljes ráhagyatkozással.

Íme a Lépések, amelyeket megtettünk, és felépülési programként javasolunk:

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben – hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja elménk épségét.
3. Elhatároztuk, hogy akaratumkat és életünket *a saját felfogásunk szerinti* Isten gondviselésére bízunk.
4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy ember-társunknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezekről a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük Őt hiányosságaink felszámolására.
8. Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.

10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.
11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat *a saját felfogásunk szerinti* Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.
12. E lépések eredményeként spirituális ébredést élünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet alkoholistákhoz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.

Sokan felkiáltottunk ennek hallatára: – Micsoda követelmény! Képtelen vagyok ezt végigcsinálni! – Ne csüggedjen! Egyikünk sem volt képes ezeket az elveket teljes mértékben követni. Nem vagyunk szentek. A lényeg az, hogy hajlandók vagyunk spirituálisan fejlődni. Az itt lefektetett elvek a fejlődés felé vezetnek. Lelki fejlődésre, nem pedig tökéletességre törekszünk.

Jellemzésünk az alkoholistáról, az Istenben kételkedőkről (az agnosztikusokról) szóló fejezet és a kijózanodásunk előtti és utáni személyes tapasztalataink három dolgot tesznek nyilvánvalóvá:

- a) Alkoholisták vagyunk, és képtelenek vagyunk életünket irányítani.
- b) Valószínűleg semmilyen emberi hatalom nem tudott volna megszabadítani alkoholizmusunktól.
- c) Isten képes erre, és megteszi, ha keressük Őt.

Ezekről meggyőződve elérkeztünk a *Harmadik Lépés*hez, amelyben az áll, hogy úgy döntöttünk, akaratunkat és életünket *a saját felfogásunk szerinti* Isten

gondjaira bízjuk. De mit is értünk pontosan ez alatt, és hogyan cselekedjünk?

Az első követelmény az, hogy belássuk: a saját akaratunkra támaszkodva életünk aligha működhet sikeresen. Ekkor szinte mindig összeütközésbe kerülünk valakivel vagy valamivel, még akkor is, ha szándékaink jók. A legtöbb ember önmaga igyekszik életét irányítani. Mindenki olyan színészhez hasonlít, aki egyedül akarja vinni az egész műsort: a maga módján akarja elrendezni a világítást, a díszletet, folyamatosan ő akarja irányítani a tánckart és a többi színészt is. A műsor nagy siker lesz, ha minden rendelkezését betartják, és mindenki azt teszi, amit ő kíván. Akkor mindenki, őt is beleértve, nagyon elégedett, az élet pedig nagyszerű lesz. Mindez néha egész jól is mehet színészünknek. Kedves, figyelmes, türelmes és nagylelkű lehet, sőt még szerény és önfeláldozó is. Másfelől viszont lehet utálatos, egocentrikus, önző és őszintétlen. De, mint mindannyian, valószínűleg ő is többféle arcot mutat.

Mi szokott ilyenkor történni? A műsor nem sikerül valami fényesen. Emberünk azt gondolja, hogy az élet mostohán bánik vele. Elhatározza, hogy még nagyobb erőbevetéssel dolgozik. A következő alkalommal még követelőzőbb lesz – vagy még elnézőbb, ahogy azt a helyzet hozza. Az előadás mégsem úgy alakul, ahogy szeretné. Beismeri, hogy van, amiben ő is hibás, de abban biztos, hogy a többi ember nagyobb mértékben, mint ő. Mérgező lesz, felháborodik, és átadja magát az önsajnálatnak. Mi az alapvető problémája? Valójában nem önző-e még akkor is, amikor kedves igyekszik lenni? Vajon nem annak a téveszmének az áldozata-e,

hogy meglegedettséget és boldogságot kaphat ettől a világtól, csak éppen jól kell szerveznie a dolgokat? Nem nyilvánvaló-e az összes többi színész előtt, hogy ő ezt akarja? És tettei nem indítják-e a többi színészt arra, hogy bosszút álljanak, maguknak kaparintva meg mindent, amit csak tudnak, az előadásból? Vajon nem inkább zűrzavart, mint harmóniát hoz létre még legjobb pillanataiban is?

Színészünk egocentrikus – vagyis énközpontú, ahogy ma mondják. A nyugdíjas üzletemberre hasonlít, aki télen a floridai napsütésben heverészik az ország szomorú állapotáról panaszkodva; a tiszteletesre, aki a huszadik század bűnein sopánkodik; a politikusokra és reformerekre, akik biztosra veszik, hogy eljönne az aranykor, ha a világon mindenki rendesen viselkedne; a törvénnyel szembekerült kasszafűróra, aki úgy véli, a társadalom igazságtalan volt vele; és arra az alkoholistára, aki mindenét elveszítette, és most le van csukva. Akárhogy tiltakozunk is ellene, vajon legtöbben nem önmagunkkal, a sérelmeinkkel vagy az önsajnálattal vagyunk-e állandóan elfoglalva?

Önzés – énközpontúság! Úgy gondoljuk, ez minden bajunk gyökere. A félelem, az önámítás, az önzés és önsajnálát százféle formájától üzve mások lábára taposunk, ők pedig bosszút állnak ezért. Néha megsértenek bennünket, látszólag ok nélkül, de ennek a mélyén mindig az rejlik, hogy valamikor a múltban döntéseinket egocentrikus énünk diktálta, és ez később sebezhetővé tett minket.

Úgy gondoljuk tehát, hogy bajainkat alapvetően mi magunk okozzuk, belőlünk fakadnak. Az alkoholis-

ta éppen a mértéktelen önfejtés egyik legszélsőségebb példája, bár ő általában nem így látja. Nekünk, alkoholistáknak mindenekelőtt ettől az önzőségtől kell megszabadulnunk. Ezt kell tennünk, különben végez velünk. Isten lehetővé teszi a szabadulást. Gyakran nem is látunk módot rá, hogy Isten segítségével nélkül megszabaduljunk az egocentrizmustól. Sokan próbáltunk morális és filozófiai alapelvekre támaszkodni, de nem tudtunk azoknak megfelelően élni, hiába akartunk. Arra sem voltunk képesek, hogy visszafogjuk énközpontúságunkat, bármennyire akartuk vagy próbáltuk is ezt a magunk erejére támaszkodva. Isten segítségére volt szükségünk.

Hogyan csináltuk ezt és miért? Először is fel kellett hagyni azzal, hogy megjártsszuk Istent, mert az sehova sem vezetett. Másodszor: úgy határoztunk, hogy életünk színdarabjában ezentúl Isten lesz a rendező. Ő a Főnök, és mi az alkalmazottai vagyunk. Ő az Apa, és mi a gyermekei vagyunk. A legtöbb jó elképzelés egyszerű, és ez a felfogás volt az alapköve annak az új diadalívnek, amelyen át eljutottunk a szabadsághoz.

Amikor őszintén magunkévá tettük ezt az álláspontot, jelentős dolgok történtek velünk. Új Munkaadónk lett. Minthogy mindenható, megadta, amire szükségünk volt, ha a közelében maradtunk, és jól végeztük a ránk bízott munkát. Ilyen alapokon állva kevésbé voltunk önmagunkkal, kisszerű terveinkkel és elképzeléseinkkel elfoglalva. Egyre jobban érdekelt bennünket az, hogy észrevegyük, mivel tudunk hozzájárulni az élethez. Ahogy fölfedeztük, hogy sikeresen szembe tudunk nézni az élettel, és tudatára ébredtünk az



Ő jelenlétének, kezdtünk már nem félni a mától, a holnaptól vagy a jövőtől. Újjászülettünk.

Ez már tulajdonképpen a Harmadik Lépés. Sokan így szoltunk a – *saját felfogásunk szerinti* – Teremtőhöz: – Istenem, neked ajánlom magam, formálg engem tetszésed szerint, és tégy velem akaratod szerint. Vedd le rólam énem béklyóit, hogy jobban végrehajthassam akaratodat. Szabadíts meg bajaimtól, hogy a felettük aratott győzelem a Te Hatalmadról, a Te Szeretetedről, a Te akaratod szerinti életről tegyen tanúbizonyosságot azok előtt, akiket ehhez hozzásegíthetek. Hadd teljesítem mindig a Te akaratodat! – Jól meggondoltuk a dolgot, mielőtt ezt a lépést megtettük. Biztosak akartunk lenni, hogy készek vagyunk fenntartás nélkül Reá bízni magunkat.

Úgy találtuk, nagyon kívánatos ezt a spirituális lépést egy megértő személy – feleségünk, legjobb barátunk vagy lelki tanácsadónk – segítségével megtenni. Ennek híján viszont jobb az Istennel egyedül találkozni, mint egy olyan ember társaságában, aki esetleg félreért minket. Az ima szövege persze nem volt kötött, elég, hogy maradéktalanul kifejezte a lényegét. Ez csak a kezdet volt, és ha őszintén, alázatosan tettük meg, hatását, amely esetenként igen nagy volt, azonnal éreztük.

Ezután lendületesen munkához láttunk. Az első lépés egy belső nagytakarítás volt, amilyennel sokan közülünk addig még csak meg sem próbálkoztak. Bár elhatározásunk életbevágó és sorsdöntő lépés volt, aligha lehetett tartós hatása, ha nem kísérte buzgó erőfeszítés, hogy szembenézzünk azokkal a dolgokkal, amelyek

eddig gátoltak minket, és amelyek akadályozták, hogy megszabaduljunk tőlük. Az ivás csak tünet volt, tehát az okok és körülmények mélyére kellett hatolnunk.

Ezért személyes leltár készítésébe kezdtünk. *Ez volt a Negyedik Lépés.* Az a vállalkozás, amely nem végez rendszeresen leltárt, többnyire csődbe jut. Az üzleti leltár lényegében tényfeltáró és szembenézésre készítő folyamat. Arra irányuló erőfeszítés, hogy kiderítsük, mi a tényleges helyzet a készlettel. Egyik célja a sérült vagy eladhatatlan áruk felderítése, hogy azonnal minden sajnálkozás nélkül megszabaduljunk tőlük. Ha az üzlet tulajdonosa sikeres akar lenni, akkor nem áltathatja magát áruinak értékét illetően.

Mi ugyanezt tettük életünkkel. Becsületesen leltárt készítettünk. Először is számba vettük azokat a hibáinkat, amelyek kudarcunkhoz vezettek. Meggyőződésünk arról, hogy az „én” különféle megnyilvánulásai győztek le minket, áttekintettük ezek közül a legáltalánosabbakat.

A legfőbb vétkes a neheztelés volt. Több alkoholistát tesz tönkre, mint bármi más. Ebből nő ki az összes spirituális betegség, hiszen nem csupán mentálisan és fizikailag voltunk betegek, hanem spirituálisan is. Amikor a spirituális betegségtől sikerül megszabadulnunk, akkor jövünk rendbe mentálisan és fizikailag is. Nehezteléseinkről listát készítettünk. Fölírtuk egy papírlapra azokat az embereket, intézményeket vagy elveket, amelyekre nagyon haragudtunk. Föltettük magunknak a kérdést, miért is haragszunk. Az esetek többségében azt találtuk, hogy önértékelésünket, anyagi helyzetünket, ambícióinkat vagy személyes

– beleértve szexuális – kapcsolatainkat sértették vagy veszélyeztették. Ezért voltunk megsértődve, ez húzott fel minket annyira.

Haraglajstromunkon minden név mellett feltüntettük a sérelmeinket. Vajon önértékelésünket, biztonságunkat, ambícióinkat, személyes vagy szexuális kapcsolatainkat zavarta valami?

Általában ennyire voltunk konkrétak:

<i>Kire neheztelek?</i>	<i>Mi az ok?</i>	<i>Hatása rám:</i>
X-re	Csapja a szelet a feleségemnek. Elárulta a feleségemnek, hogy szeretőm van. Az állásomra pályázik.	Szexuális kapcsolatok Önbecsülés (félelem) Szexuális kapcsolatok Önbecsülés (félelem) Biztonságérzet Önbecsülés (félelem)
Y-néra	Buta liba, keresztülnéz rajtam. Bezáratta a férjét az ivás miatt. A férje a barátom. A nő pletykafészek.	Személyi kapcsolatok Önbecsülés (félelem)
A munkaadómra	Méltánytalan, igazságtalan, erőszakos. Elbocsátással fenyeget, mert iszom, és mert csalog a reprezentációs költségemmel.	Önbecsülés (félelem) Biztonságérzet
A feleségemre	Félreért engem, és állandóan bosszant. Tetszik neki X. Saját nevére akarja íratni a házat.	Büszkeség Személyi kapcsolatok Szexuális kapcsolatok Biztonságérzet (félelem)

Áttekintettük egész életünket. Csak az alaposság és az őszinteség segített. Amikor végeztünk, gondosan

áttanulmányoztuk az egészszet. Első pillantásra nyilvánvalóvá vált, hogy gyakran a világ és az emberek is meglehetősen hibásak voltak. Legtöbben csak addig a pontig jutottunk el, hogy ezt a következtetést levontuk. Az eredmény általában az volt, hogy az emberek továbbra is vétettek ellenünk, mi pedig szenvedtünk. Néha lelkiismeret-furdalásunk támadt, és önmagunkat marcangoltuk. De minél többet csatáztunk és próbáltuk kivívni a magunk igazát, annál rosszabbul mentek a dolgok. Akár a háborúban, a győzelem csak *látszólagos* volt. Diadalunk nem tartott sokáig.

Nyilvánvaló volt, hogy a súlyos neheztelésekkel teli élet hiábavalóságához és boldogtalansághoz vezethet. Amilyen mértékben megengedjük magunknak a szenvedést, pontosan annyi értékes órát vesztegetünk el az életünkből. Az alkoholista számára azonban, akinek egyetlen reménye a spirituális élmény megtartása és növelése, bármiféle neheztelés kimondhatatlanul súlyos következményekkel jár. Sőt azt tapasztaltuk, hogy végzetes. Mert ha ilyen érzéseket táplálunk, akkor elzárjuk magunkat a Lélek sugárzó fényétől. Visszatér az alkoholőrület, és megint inni kezdünk. Számunkra pedig az ivás egyenlő a halállal.

Ha élni akarunk, meg kell szabadulnunk a haragtól. Az ingerültséget és az idegrohamot nem nekünk találták ki. Normális emberek számára mindez kétes értékű luxuscikk lehet, de az alkoholisták számára méreg.

Visszatérünk a listához, mert abban rejlik a jövő kulcsa. Felkészültünk arra, hogy egész más nézőpontból lássuk a dolgokat. Kezdtük belátni, hogy a világ és az

emberek valóban uralkodtak fölöttünk. Ebben az állapotban mások valós vagy képzelt rossz tetteinek olyan hatalma volt, hogy az ténylegesen ölhetett. Hogyan menekülhetünk meg? Beláttuk, hogy a neheztelés fölé kell kerekedni – de hogyan? Ahogy az alkoholtól, ettől sem lehetett pusztán kívánsággal megszabadulni.

A következő utat jártuk be: Megállapítottuk, hogy azok, akik ártottak nekünk, valószínűleg spirituálisan beteg emberek. Nem szerettük sem a tüneteiket, sem azt, ahogy azok hatottak ránk, de ők is betegek voltak, akárcsak mi. Kértük Istent, hogy segítsen nekünk olyan toleranciát, könyörületet és türelmet tanúsítani irántuk, amelyet egy beteg barátunk iránt örömmel mutatnánk. Ha valaki megsértett, azt mondtuk magunknak: – Ez egy beteg ember. Hogyan segíthetek rajta? Istenem, add, hogy ne érezzek dühöt iránta! Legyen meg a Te akaratod!

Mi kerüljük a visszavágást és a vitát. Nem így bánunk a beteg emberekkel. Hiszen ezzel elveszítenénk a lehetőséget arra, hogy segítsünk. Nem segíthetünk mindenkin, Isten viszont azt megmutatja nekünk, hogyan legyünk kedvesek és toleránsak minden egyes emberrel.

Visszatérve megint a listánkhoz: nem a mások hibáival foglalkoztunk, hanem határozottan nekiláttunk saját hibáink felkutatásának. Mikor voltunk önzők, őszintétlenek, énközpontúak, mikor rettegtünk? Még ha egy helyzet nem egészen a mi hibánkból alakult is ki, megpróbáltuk a másik résztvevőt teljesen figyelmen kívül hagyni. Miben hibáztunk mi? Nekünk a saját

leltárunkat kell csinálni, nem a másikat! Amikor hibát találtunk, följegyeztük. Fehéren-feketén odatettük magunk elé. Őszintén beismertük hibáinkat, és hajlandók voltunk rendbe hozni dolgainkat.

Figyeljük meg, hogy a „félelem” szó ott szerepel zárójelben az X-szel, Y-néval, a munkaadóval és a felelőséggel adódó problémák mellett. A gonoszság és a rombolás fonala teljesen átszötte létünket. Körülmények olyan sorát indította el, amely szerencsétlenséget hozott ránk, és amelyet – úgy éreztük – nem érdemlünk meg. De vajon nem mi magunk indítottuk-e el a lavinát? Néha már azt gondoljuk, a félelmet a lopás mellé kellene állítani a rangsorban. Úgy tűnik, még annál is több bajt okoz.

Alaposan átvizsgáltuk félelmeinket. Leírtuk őket egy papírra, bár nem volt bennünk neheztelés velük kapcsolatban. Föltettük magunknak a kérdést, hogy miért élnek bennünk ezek a félelmek. Talán azért, mert cserbenhagyott az önbizalom bennünket? Az önbizalom jó volt egy bizonyos szintig, de nem sokra mentünk vele. Néhányunknak valamikor nagy volt az önbizalma, de ez sohasem oldotta meg teljesen sem a félelmet, sem más problémánkat. Amikor pedig elbizakodottá tett bennünket, az még rosszabb volt.

Úgy gondoljuk, lehet ennél jobb út is. Hiszen már más alapokon állunk: az Istenben való bizalom és a Réá való hagyatkozás alapján. A végtelen Istenben bízunk, nem véges önmagunkban. Azért vagyunk a világon, hogy az Általa kijelölt szerepet játsszuk el. Amilyen mértékben általunk vélt akarata szerint cselek-

szünk, és alázatosan rábízzuk magunkat, olyan mértékben tesz minket képessé arra, hogy a nehézségeket kellő lelki békével ellensúlyozzuk.

Sohasem mentegetőzünk senki előtt azért, mert Teremtőnktől függünk. Nevetni tudunk azokon, akik a spiritualitást a gyöngeség megnyilvánulásának tartják. Paradox módon ez inkább az erő megnyilvánulása. Évszázadok tapasztalata bizonyítja, hogy a hit bátorságot jelent. Akiknek hitük van, mind bátrak. Bízunk Istenükben. Soha nem mentegetőzünk Isten miatt. Inkább hagyjuk, hogy rajtunk keresztül nyilvánítsa ki, mire képes. Arra kérjük Öt, szüntesse meg félelmünket, és irányítsa figyelmünket arra, hogy szándékai szerint milyenek legyünk. Így egyszer csak elkezdjük levetkőzni a félelmet.

Most pedig a szexről. Sokunknak igazi generálózásra volt szüksége ezen a téren. Mindenekelőtt igyekeztünk ésszerűek lenni ebben a kérdésben. Itt nagyon könnyű letérni az útról. Azt látjuk, hogy ebben a témában az emberek véleménye igen szélsőséges lehet, sokszor az abszurdumig. Vannak hangok, amelyek azt kiabálják, hogy a szex alacsonyabb rendű természetünk kéjvágya, a nemzés alapvető szükséglete. Mások szexért és még több szexért kiáltanak, megint mások elsiratják a házasság intézményét, és vannak, akik úgy vélekednek, hogy az emberi nem legtöbb baja szexuális okokra vezethető vissza. Azt gondolják, hogy kevés jut belőle, vagy ami jut, nem az igazi. Mindenben a szex fontosságát vélik látni. Az egyik iskola nem engedi, hogy megfűszerezzük ételünket, a másik meg

egyenesen borskúrára fogna minket. Mi kívül akarunk maradni ezen a vitán. Nem akarunk bíraskodni senki szexuális magatartása fölött. Mindannyiunknak vannak szexuális problémái. Nem volnánk emberek, ha ez nem így lenne. Mitévők vagyunk velük?

Évekre visszamenőleg megvizsgáltuk a saját viselkedésünket. Hol voltunk önzők, őszintétlenek vagy tapintatlanok? Kit bántottunk meg? Nem keltettünk-e fölöslegesen féltékenységet, gyanakvást, nem okoztunk-e keserúséget? Hol követtünk el hibát, mit kellett volna tennünk helyette? Ezt is mind papírra vetettük, és szembenéztünk vele.

Így próbáltunk ép és egészséges képet kialakítani jövőbeli szexuális életünkről. Minden viszonyunkat alávetettük ennek a tesztnek – önző volt-e vagy sem? Kértük Istent, hogy formálja eszményeinket, és segítsen szerintük élni. Mindig szem előtt tartottuk, hogy szexuális képességeinket Isten adta, tehát jók. Nem arra valóok, hogy könnyelműen vagy önző módon használjuk őket, vagy hogy utálattal és megvetéssel legyünk irántuk.

Bármilyen eszményt válasszunk is végül, hajlandónak kell mutatkoznunk arra, hogy abba az irányba fejlődjünk. Hajlandónak kell lennünk elégtételt nyújtani azoknak, akiket megbántottunk, feltéve, hogy ezzel nem okozunk még nagyobb bajt. Más szóval, ugyanúgy kezeljük a szexet, mint bármi más problémát. Meditációnk során minden egyes esetben megkérdézzük Istentől, mit tegyünk. A helyes választ meg is kapjuk, ha akarjuk.



Egyedül Isten ítélheti meg a szexuális életünket. Gyakran nem árt, ha másokkal is beszélünk erről, de alapvetően bízzuk magunkat Isten akaratára. Felismerjük, hogy egyesek éppen annyira fanatikusak a szex dolgában, mint amennyire szabadosak mások. Óvakodunk a szélsőséges gondolkodástól és az ilyen tanácsoktól.

Mi van akkor, ha a kiválasztott eszménynek nem tudunk megfelelni, és meginogunk? Azt jelenti, hogy be fogunk rúgni? Egyesek ezt állítják. De ez csak féligazság. Tőlünk függ, és attól, milyen indítóokok vezetnek. Ha sajnáljuk, amit tettünk, és őszinte kívánság él bennünk, hogy Isten jobb cselekedetekre vezessen bennünket, akkor hisszük, hogy megbocsátást nyerünk, és levonjuk a tanulságot. Ha viszont nincs bennünk megbánás, és viselkedésünkkel továbbra is kárára vagyunk másoknak, akkor majdnem biztos, hogy inni fogunk. Ez nem üres elmélet, hanem tapasztalatainkból származó tény.

Összefoglalásul a szexről: őszintén imádkozunk a helyes eszményért, kérdéses szituációkban az iránymutatásért, az ép elméért és az erőért a helyes cselekvéshez. Ha a szex nagyon sok gondot okoz, akkor annál inkább igyekszünk segíteni másoknak. Odafigyelünk arra, hogy mire van szükségük, és segítünk nekik. Ettől felülemelkedünk a saját problémáinkon. Lecsillapodik a parancsoló vágy, amely, ha engednénk neki, később szívfájdalmat okozhatna.

Ha alaposan végeztük a személyes leltározást, akkor hosszú lett a listánk. Sorra vettük és elemeztük nehezteléseinket. Kezdtük megérteni azok hiábavaló-

ságát, végzetességét és szörnyű, romboló erejét. Kezd-  
tük tanulni a toleranciát, a türelmet és a jóakaratot  
mindenkivel, még ellenségeinkkel is, mert úgy tekin-  
tettünk rájuk, mint beteg emberekre. Összeállítottuk  
azok listáját, akiknek magatartásunkkal kárára vol-  
tunk, és készen állunk múltbéli tetteink jóvátételére,  
ha ez lehetséges.

Ebben a könyvben újra meg újra olvashatja, hogy  
a hit megtette értünk, amire mi nem voltunk képesek.  
Reméljük, most már meggyőződött arról, hogy Isten  
képes elhárítani minden konokságot, ami elzárta önt  
Tőle. Ha már meghozta a döntést, és elkészítette a  
számvetést legsúlyosabb fogyatékoságairól, akkor jó  
volt a kezdet. Ha így történt, ön máris nagy adag igaz-  
ságot volt kénytelen lenyelni és megemészteni önma-  
gával kapcsolatban.

## AKCIÓBA LÉPÜNK

Elkészítettük személyes leltárunkat – mit kezdünk most vele? Új magatartásmódot, újfajta kapcsolatot próbáltunk kialakítani Teremtőnkkel, és felismerni utunkon az akadályokat. Beismertünk bizonyos hibákat, nagy vonalakban megállapítottuk, mi a baj, megjelöltük személyes leltárunk gyenge pontjait. Ezek azok, amiket ki kell selejteznünk. Ez határozott cselekvést követel tőlünk, melynek végeredménye az lesz, hogy Isten, önmagunk és egy embertársunk előtt beismerjük hibáink valódi természetét. Ez elvezet bennünket az előző fejezetben leírt felépülési program *Ötödik Lépéséhez*.

Ez nehéz lehet, különösen az, hogy egy másik emberrel beszéljük meg hibáinkat. Azt gondoljuk, éppen elég volt beismerni őket saját magunknak. Kétséges, hogy ez így van-e. A gyakorlatban általában úgy találjuk, hogy a magunkban elvégzett önvizsgálat nem elégséges. Sokan úgy gondoltuk, hogy még tovább kell mennünk. Könnyebb lesz beszélnünk önmagunkról egy másik emberrel, ha felfogjuk ennek nyomós okait. A legfontosabb ok, hogy amennyiben átugorjuk ezt a létfontosságú lépést, nem biztos, hogy le fogjuk tudni győzni az ivást. Új tagjaink időről időre megkísérelték, hogy életük bizonyos tényeit titokban tartsák. Megpróbálván elkerülni ezt a megalázó élményt, könnyebb módszerekhez fordultak. Szinte kivétel nélkül az

ivásnál kötöttek ki. Mivel a program többi részét be-tartották, csodálkoztak, miért is vallottak kudarcot. Úgy gondoljuk, azért, mert sosem végezték el a lelki nagytakarítást. A számvetést ugyan elvégezték, de a legrosszabb portékákból mégiscsak megtartottak néhányat. Csak *gondolták*, hogy megszabadultak az ego-izmustól és a félelemtől; csak *gondolták*, hogy aláza-tossá váltak. Nem tanulták meg az alázat, a félelemtől való mentesség és az őszinteség olyan fokát, amit mi szükségesnek tartunk, mindaddig, amíg el nem mon-dták valakinek *egész* élettörténetüket.

Az alkoholista sokkal inkább, mint mások, kettős életet él. Nagy színész. A külvilágnak színpadi karakterét mutatja. Azt szeretné, ha barátai *ezt* látnák. Szeret jó hírnévnek örvedeni, de a lelke mélyén érzi, hogy ezt nem érdemli meg.

Ez az ellentmondás ivászatai során egyre súlyosab-bá válik. Amikor tudata kitisztul, undorral gondol bi-zonyos, csak homályosan felsejlő epizódokra. Ezek az emlékek rémálomként kísértik. Retteg már a gondo-lattól is, hogy valaki esetleg látta őt. Amilyen gyorsan csak tudja, mélyen magába temeti ezeket az emléke-ket. Abban reménykedik, hogy sohasem kerülnek nap-világra. Állandó feszültségben és félelemben él, ami azután további ivásra készíti.

A pszichológusok hajlanak afelé, hogy egyetértse-nek velünk. Dollárezreket költöttünk orvosi vizsgálá-tokra. Kevés olyan esetről tudunk, amikor valóban esélyt adtunk ezeknek az orvosoknak. Ritkán mon-dtuk el nekik a teljes igazságot, és ritkán követtük a

tanácsaikat is. Nem voltunk hajlandók őszinték lenni ezekkel az együtt érző emberekkel, és nem voltunk őszinték másokkal sem. Nem csoda, hogy az orvosok többségének rossz véleménye van az alkoholistákról és felépülési esélyeikről.

Kell, hogy valakivel teljesen őszinték legyünk, ha sokáig és boldogan szeretnénk élni ezen a világon. Helyes és természetes, hogy jól meggondoljuk, mielőtt kiválasztjuk a személyt vagy személyeket, akivel meg tesszük ezt az intim és bizalmas lépést. Azok közülünk, akik olyan vallási felekezethez tartoznak, amely előírja a gyónást, olyan kijelölt személyt keressenek – és természetesen ennek szívesen tesznek eleget –, aki nek kötelessége meghallgatni őket. Ha nem is kapcsolódunk egyházhoz, akkor is jó választás lehet, ha egy vallás felszentelt képviselőjével beszélünk. Gyakran tapasztaljuk, hogy az ilyen emberek gyorsan felfogják és megértik problémánkat. Természetesen olyanokkal is találkozhatunk, akik nem értik meg az alkoholistákat.

Ha nem tudjuk vagy nem akarjuk ezt tenni, akkor keressünk ismerőseink között egy titoktartó, megértő barátot. Talán orvosunk vagy pszichológusunk lehet ez a személy. Lehet családtag is, de nem tárhatunk fel a feleségünk vagy a szüleink előtt semmi olyasmit, ami megbántja és boldogtalanná teszi őket. Nincs jogunk saját bőrünket a mások kárára menteni. Történetünk ezen részeit olyan valakinek meséljük el, aki meg tudja érteni, de a dolog személyesen nem érinti. A szabály az, hogy szigorúnak kell lennünk önmagunkkal, de mindig tapintatosnak másokkal szemben.

Annak ellenére, hogy nagy szükségünk van arra, hogy valakivel beszéljünk saját magunkról, előfordulhat, hogy a környezetünkben nem találunk erre alkalmas személyt. Ha ez a helyzet, akkor ezt a lépést elhalaszthatjuk, de úgy, hogy teljesen készen állunk arra, hogy az első adandó alkalommal megtegyük. Azért hangsúlyozzuk ezt, mert nagyon fontos számunkra a megfelelő személy kiválasztása. Fontos, hogy az illető képes legyen titkot tartani, hogy teljességgel megértse és elfogadja azt, amit éppen teszünk, és hogy ne próbálja megváltoztatni tervünket. De ez nem lehet ürügy a halogatásra.

Amikor eldöntöttük, ki legyen az, aki meghallgatja történetünket, nem vesztegetjük az időt. Kész az írásos számvetés, és felkészültünk egy hosszú beszélgetésre. Magyarázzuk meg partnerünknek, mit szándékozunk tenni, és hogy miért kell ezt tennünk. Az illetőnek tisztában kell lennie azzal, hogy számunkra ez élet-halál kérdése. Legtöbben, ha így fordulunk hozzájuk, örömmel fognak segíteni. Bizalmunk megtiszteltetés számukra.

Félretesszük büszkeségünket, és belevágunk. Megvilágítunk minden jellembéli fonákságot, a múlt minden sötét rejtekét. Ha semmit el nem titkolva tesszük meg ezt a lépést, az nagy örömünkre szolgál. A világ szemébe tudunk nézni. Tökéletes békét és megkönnyebbülést élhetünk át. Félelmünk eltűnik. Kezdjük érezni Teremtőnk közelségét. Lehet, hogy már addig is hittünk bizonyos fokig a spiritualításban, de most spirituális *élményben* lesz részünk. Gyakran nagyon

intenzíven érezzük ivási problémánk megszűnését. Úgy érezzük, kéz a kézben haladunk a Világmindenség Szellemével az élet széles útján.

Hazatérve keresünk egy helyet, ahol nyugodtan tölthetünk egy órát, alaposan átgondolva mindazt, amit végeztünk. Szívünk mélyéből köszönetet mondunk Istennek, hogy immár jobban ismerjük őt. Levesszük ezt a könyvet a polcra, és kinyitjuk a Tizenkét Lépésnél. Figyelmesen átolvassuk az első öt lépést föltesszük magunknak a kérdést, nem hagytunk-e ki valamit, mert most építjük meg azt a kaput, melyen átjutva végre szabad emberré válunk. Elégé megbízható munkát végeztünk? Helyükön vannak vajon az építőkövek? Nem fukarkodtunk-e a cementtel az alapozásnál? Nem próbáltuk-e homok nélkül keverni a maltert?

Ha ezekre a kérdésekre kielégítő választ tudunk adni, akkor a *Hatodik Lépés*re irányíthatjuk figyelmünket. Hangsúlyoztuk, hogy a hajlandóság elengedhetetlen. Készen állunk-e immár arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindattól, amit kifogásolhatónak ismertünk el? Megszabadíthat-e már mindezeketől – minden egyes hibától? Ha még mindig ragaszkodunk valamihez, ha nem akarjuk elengedni, akkor kérjük Istent, hogy segítsen hajlandóvá válnunk.

Ha mindezeket megtettük, valami ilyesfélét mondunk:

– Teremtőm, készen állok mindenestől – a bennem levő jóval és rosszal együtt – a Tiéd lenni. Kérlek, szabadíts meg minden olyan jellemhibámtól, amely útjában áll annak, hogy Neked és embertársaimnak hasz-

nára legyek. Adj nekem erőt, hogy kilépve innen akaratod szerint cselekedhessem. Ámen. – Ezzel megtettük a *Hetedik Lépést*.

Most pedig akcióba kell lépnünk, mert különben rájövünk, hogy „a hit tettek nélkül halott”\*. Nézzük most a *Nyolcadik* és a *Kilencedik Lépést*! Megvan a listánk mindazokról, akiknek kárára voltunk, és akiknek készek vagyunk jóvátételt nyújtani. Ezt a listát akkor állítottuk össze, amikor leltárt készítettünk. Szigorú önbírálatnak vetettük alá magunkat. Most az érintettekhez fordulunk, és helyrehozzuk a múltban okozott kárt. Megkíséreljük, hogy elsöpörjük mindazt a törmeléket, ami azért gyülemlett fel, mert a magunk feje után akartunk menni, és mi akartuk rendezni az előadást. Ha nincs meg ehhez a hajlandóságunk, imádkozunk érte. Emlékezzünk rá, az elején megegyeztünk abban, *hogy bármit megteszünk az alkohol legyőzése érdekében*.

Lehet, hogy még mindig bizalmatlanok vagyunk. Végignézzük a munkatársak és a barátok névsorát, akiket bántottunk, és néhányukban nem bízunk meg annyira, hogy spirituális alapon közeledjünk hozzájuk. Nyugodjunk meg, vannak, akiknek egyáltalán nem szükséges és talán nem is helyénvaló hangsúlyoznunk a spirituális jelleget, amikor először próbálunk kapcsolatba lépni velük. Ezzel ellenérzést válthatunk ki belőlük. Egyelőre életünket próbáljuk rendbe hozni. De nem ez a végcélunk. Igazi célunk, hogy alkalmassá váljunk Isten és környezetünk legmesszebbmenő szolgálatára.

---

\* Szent Jakab levele 2,26.



Nem túl bölcs dolog kapcsolatot keresni valakivel, aki még mindig szenved az általunk okozott sérelmekről, és bejelenteni neki, hogy vallásosak lettünk. A ringben ezt úgy hívják, hogy odatartja az állát. Miért adjunk lehetőséget arra, hogy fanatikusnak vagy unalmas hit-térítőnek bélyegezzenek minket? Ezzel tönkretelhetjük annak a lehetőségét, hogy a jövőben üzenetünk hasznos legyen. Emberünkben azonban mindenképpen jó benyomást keltünk, ha őszintén kívánjuk jóvátenni a rosszat. A jó szándék kinyilvánítása jobban fölkeltheti érdeklődését, mint ha spirituális élményeinkről beszélünk neki.

Ezt nem ürügyként használjuk azért, hogy megkerüljük az Isten-témát. Ha jó célt szolgál, hajlandók vagyunk tapintatosan és józan megfontolással tudtul adni meggyőződésünket. Itt fölvetődik a kérdés, hogyan közelítsünk valakihez, akit gyűlöltünk? Előfordulhat, hogy ő többet ártott nekünk, mint mi neki; és bár mi már jobb érzéssel viseltetünk iránta, még mindig nem nagyon akaródzik beismerni a hibáinkat. Nekirugaszkodunk, még ha általunk nem kedvelt személyről van is szó. Nehezebb dolog ellenséghez fordulni, mint baráthoz, de rájövünk, hogy sokkal jótékonyabb hatással van ránk. Segítőkész és megbocsátó hangulatban megyünk hozzá, megvalljuk, hogy egykor rossz érzésekkel viseltettünk iránta, és kifejezzük megbánásunkat.

Semmi körülmények között nem kritizálunk és nem vitatkozunk. Csak annyit mondunk neki, hogy soha nem fogjuk tudni túltenni magunkat az iváson, amíg nem teszünk meg mindent, hogy tisztázzuk a múltat.

Azért jöttünk, hogy a magunk háza táján tegyünk rendet, mert megértettük, hogy semmi érdemlegeset nem érhetünk el addig, amíg ezt meg nem tettük. Sohase mondjuk meg, hogy ő mit tegyen. Az ő hibáiról nem beszélünk, maradunk a magunk dolgánál. Ha viselkedésünk higgadt, őszinte és nyílt, az eredmény megelégedésünkre szolgál.

Tíz esetből kilencnél váratlan dolog történik. Előfordulhat, hogy az illető, akit fölkerestünk, beismeri a saját hibáit, és így az évek óta tartó ellenségeskedés egy óra alatt szertefoszlik. Ritkán fordul elő, hogy nem érünk el kielégítő eredményt. Van, hogy korábbi ellenségeink elismerően szólnak arról, amit teszünk, és sok szerencsét kívánnak. Néha segítségüket is följánlják. De az sem számít, ha valaki kidob minket az irodájából. Mi kimutattuk jó szándékunkat, megtettük a magunkét. Másra nincs szükség.

A legtöbb alkoholistának vannak adósságai. Nem bujkálunk hitelezőink előtt. Amikor elmondjuk nekik, mi a szándékunk, nem titkoljuk italozásunkat. Általában úgysis tudnak róla, akár hisszük, akár nem. Nem félünk feltárni alkoholizmusunkat, attól tartva, hogy ez anyagi hátrányt jelenthet. Ha így teszünk, néha a legkönyörtelenebb hitelező is meglepetést okoz. A lehető legjobb megállapodást köthetjük meg, ha a tudomásunkra hozzuk, hogy sajnáljuk a dolgot. Az italozásunk miatt halogattuk a fizetést. Mindent meg kell tennünk azért, hogy ne féljünk többé a hitelezőktől, mert valószínűleg inni fogunk, ha félünk a szemükbe nézni.

Elképzelhető, hogy olyan bűncselekményt követünk el, ami miatt, ha a hatóságok tudomására jutna,

börtönbe kerülénk. Előfordulhat, hogy anyagi helyzetünk nem teszi lehetővé, hogy jóvátegyük a dolgot. Már bevallottuk egy valakinek, akiben megbíztunk, de biztosan börtönbe kerülénk vagy elveszítenénk az állásunkat, ha kitudódna. Lehet, hogy az egész csupán egy bagatell dolog, mint amilyen például a költség-számla kozmetikázása. A legtöbben elkövettünk ilyesmit. Lehet, hogy elváltunk és újra nősültünk, de nem fizetjük a tartásdíjat az első feleségnek. Ő persze méltatlankodik ezért, és kezében van az ellenünk kiadott letartóztatási parancs. Ez is elég gyakori bonyodalom.

Bár a jóvátétel számtalan formát ölthet, van néhány általános elv, amelyhez szerintünk érdemes igazodni. Emlékeztetve magunkat arra az elhatározásunkra, hogy bármeddig hajlandók vagyunk elmenni a spirituális élmény megtapasztalásáért, folyamodjunk erőért és iránymutatásért, hogy helyesen cselekedjünk, akármilyen személyes következményei legyenek is ennek. Hajlandók vagyunk erre akkor is, ha elveszíthetjük társadalmi pozíciónkat vagy jó hírünket, sőt akkor is, ha börtön fenyeget. Ezt kell tennünk. Nem szabad visszariadnunk semmitől.

Rendszerint azonban az ügyben mások is érintve vannak. Ezért ne legyünk meggondolatlanok. Nem kell szükségtelenül fölládoznunk másokat, hogy magunkat mentsük az alkoholizmus verméből. Egy ismerősünk újra nősült. Alkoholista volt. A neheztelés és az ivás hozzájárulhatott ahhoz, hogy nem fizetett tartásdíjat első feleségének. Az asszony dühöngött. Elment a bíróságra, és elintézte, hogy volt férjét letartóztassák.

A férfi, aki akkor már a mi életvitelünket gyakorolta, egyenesbe jött, és kezdett lélegzethez jutni. Imponálóan hősies lett volna, ha odaáll a bíró elé, és kijelenti: – Itt vagyok!

Úgy gondoltuk, hogy ha szükséges, erre is hajlandónak kellett volna lennie, de ha börtönbe kerül, egyik családot sem tudta volna eltartani. Azt javasoltuk neki, írjon első feleségének, ismerje be hibáit, és kérjen bocsánatot. Megtette, és még egy kis pénzt is küldött. Beszámolt arról, hogy mik a tervei a jövőre vonatkozólag. Közölte, hogy teljes mértékig készen áll arra, hogy börtönbe vonuljon, ha az asszony ragaszkodik ehhez. Az asszony természetesen eltekintett ettől, és a helyzet azóta már régen elrendeződött.

Mielőtt másokat is érintő, döntő lépésre szánnánk el magunkat, bizonyosodjunk meg a másik fél beleegyezéséről. Ha megkapjuk az engedélyt, konzultálunk másokkal, kérjük Isten segítségét, és minden a szigorú lépés megtétele mellett szól, akkor nem szabad visszakoznunk.

Erről jut eszünkbe egy barátunk története. Amikor még ivott, egyik utált üzleti vetélytársától elfogadott egy pénzösszeget, de a pénzről nem adott elismervényt. Később letagadta, hogy pénzt kapott, és arra használta föl az esetet, hogy lejárássa az illetőt. Saját gazságát használta arra, hogy a másik jó hírét tönkretégye. A rivális valóban tönkre is ment.

Emberünk érezte, hogy olyan nagy kárt okozott, amelyet valószínűleg nem képes jóvátenni. Ha előhozakodna a régi üggyel, akkor féltő, hogy tönkretenné

üzleti partnere jó hírét, szégyent hozna a családjára, és megélhetési lehetőségétől is megfosztaná. Mi joga van belekeverni az ügybe azokat, akik tőle függenek? Hogyan lesz így képes riválisát a nyilvánosság előtt tisztázni?

Miután megbeszélte a dolgot feleségével és az üzlettársával, arra a következtetésre jutott, hogy jobb vállalni a kockázatot, mint Teremtője előtt egy ilyen súlyos becsületsértés bűnével megjelenni. Láta, hogy Isten kezébe kell helyeznie ennek az ügynek a kimenetelét, vagy pedig hamarosan újra inni kezd, és akkor úgymint mindent elveszít. Sok év után először ismét templomba ment. A szentbeszéd után egyszerűen csak fölállt, és elmondott mindent. Cselekedetét széles körű helyeslés fogadta, és ma is az egyik legnagyobb tiszteletnek örvendő polgár a városban. Mindez évekkel ezelőtt történt.

Előfordulhat, hogy otthon is vannak problémák. Talán olyan nőügyeink voltak, amelyeket nem szeretnénk mások tudomására hozni. Nem hisszük, hogy e tekintetben az alkoholisták sokkal rosszabbak lennének, mint mások. De az ivás komplikálja az otthoni szexuális viszonyokat. A feleség az alkoholista mellett eltöltött néhány év után megfáradt, sértett és zárkózott lesz. Mi más is lehetne? A férj kezdi magányosnak érezni és sajnálni magát. Az éjszakai mulatókban vagy hasonló helyeken az ital mellett valami mást is keresni kezd. Lehet, hogy van egy titkos és izgalmas viszonya „egy lánnyal, aki megérti őt”. Valójában lehet, hogy a lány megérti, de mit kezdünk ezzel a dologgal? Az

ilyen helyzetben levő férfi gyakran érez erős lelkifurdalást, különösen, ha hűséges és bátor felesége van, aki szó szerint a poklot járta meg miatta.

Bármi legyen a helyzet, valamit kezdenünk kell vele. Ha biztosak vagyunk abban, hogy a feleség nem tud semmit, vajon megmondjuk-e neki? Szerintünk nem biztos, hogy mindig ez a helyes. Ha nagyjából tisztában van kicsapongásainkkal, beavassuk-e a részletekbe? Nem kétséges, hogy el kell ismernünk hibánkat. Ám ő ragaszkodhat hozzá, hogy minden részletről tudjon. Lehet, hogy tudni akarja, ki az a nő, és hol van. Szerintünk meg kell mondani neki, hogy nincs jogunk ebbe mást is belevonni. Sajnáljuk, amit tettünk, és ha Isten is úgy akarja, a dolog nem fog megismétlődni. Ennél többet mi nem tehetünk, és nincs jogunk tovább menni. Bár lehetnek megindokolható kivételek, és nem akarunk lefektetni semmiféle szabályt, gyakran tapasztaltuk, hogy ez a legjobb megoldás.

Kettőn áll a vásár: ha mi tudunk felejteni, akkor tud ő is. Mégiscsak az a jobb, ha nem nevezzük meg fölöslegesen azt, akin a másik kitöltheti féltékenysége dühét.

Talán van néhány olyan eset is, amikor a legmeszebbmenő őszinteségre van szükség. Kívülálló az ilyen bizalmas helyzetet nem tudja fölmérni. Előfordulhat, hogy mindkét fél úgy dönt, hogy a józan ész és a szerető tapintat azt kívánja, hogy borítsanak fátylat a múltra. Mindketten imádságban kereshetnek eligazítást, mindeneelőtt a másik boldogságát tartva szem előtt. Sohase felejtsük el, hogy itt a legszörnyűbb em-

beri érzellemmel, a féltékenységgel van dolgunk. Jó diplomáciai érzékre van szükségünk annak eldöntésére, hogy csak finoman érintsük a kérdést, vagy kockáztassuk meg a nyílt szembesítést.

Ha nincsenek is ilyen bonyodalmak, akkor is számtalan tennivalónk van otthon. Szoktuk hallani, hogy egy alkoholista azt mondja: neki csak egy dolga van – hogy józan maradjon. Az biztos, hogy annak kell maradnia, mert különben nem lesz többé otthona. De ezzel még messze van attól, hogy jóvátegye, hogy éveken keresztül olyan botrányosan bánt feleségével vagy a szüleivel. Minden képzeletet felülmúl az a türelem, amivel anyák és feleségek viseltettek az alkoholisták iránt. Ha ez nem így lett volna, akkor közülünk sokan lennének ma otthontalanok, sőt, talán nem is lennének már az élők sorában.

Az alkoholista tornádóként söpör végig mások életén. Szívek törnek össze. Értékes kapcsolatok hálnak el. Vonzalmak szakadnak meg. Az önző és tapintatlan szokások miatt zaklatottá válik az otthoni lét. Meggondolatlanok tartjuk, aki azt állítja, hogy a józansággal minden el van intézve. Aki így gondolja, az arra a gazdára hasonlít, aki a ciklon után előbújik a pincéből, s bár házát romokban találja, odaveti a feleségének:

– Ne törődj semmivel, anyukám! Hát nem nagy-szerű, hogy elállt a szél?

Bizony, hosszú ideig tart mindezt újra felépíteni. Ebben nekünk kell vezető szerepet vállalnunk. Bűnbánó motyogásokkal, hogy nagyon sajnáljuk, nem egyenlítőjük ki a számlát. Le kell ülnünk a családdal, és őszintén meg kell vizsgálnunk a múltat, ahogy ma látjuk,

nagyon vigyázva, hogy közben ne őket kritizáljuk. Nekik is lehetnek kirívó hibáik, de valószínűleg ezért is részben minket terhel a felelősség. Így tehát a családdal együtt teremtünk tiszta helyzetet, minden egyes reggeli meditáció alkalmával kérve Teremtőnket, mutassa meg nekünk a türelem, a tolerancia, a kedvesség és a szeretet útját.

A spirituális elvek szerinti élet nem teória. *Ezt élni kell!* Hacsak a család nem fejezi ki arra vonatkozó óhaját, hogy spirituális elvek szerint éljen, úgy gondoljuk, nem szabad ezt erőltetnünk. Ne beszéljünk nekik folytonosan a spirituális dolgokról. Idővel majd megváltoznak. Viselkedésünk jobban meggyőzi őket, mint szavaink. Ne feledjük, hogy tíz vagy húsz év részegeskedés mindenkit szkeptikussá tesz.

Lehet, hogy olyan bajok is vannak, amelyeket soha nem tudunk egészen helyrehozni. Ezek nem fognak gondot okozni, ha lelkünk mélyén őszintén úgy érezzük, hogy jóvátennénk, ha módunkban állna. Vanak, akikkel nem tudunk találkozni – nekik írjunk egy őszinte levelet. Bizonyos esetekben pedig alapos okok szólnak a dolog elhalasztása mellett. De ne halogassunk, ha nem muszáj! Legyünk okosak, tapintatosak, figyelmesek és alázatosak, szolgálalkúság vagy megálázkodás nélkül. Isten teremtményei vagyunk, emelt fővel állunk. Nem csúszunk hason senki előtt.

Ha fejlődésünk e szakaszában elég alaposak vagyunk, már ekkor ámulatba ejtő dolgokat tapasztalunk.\* Új szabadságot és boldogságot ismerünk meg.

---

\* A bekezdés hátralevő része úgy ismeretes, mint az A.A. *Tizenkét Ígérete*.



Nem bánkódunk a múlton, de nem is kívánjuk rácsukni az ajtót. Megértjük, mit jelent a derű, és megismerjük a békét. Akármilyen mélyre süllyedtünk, meglátjuk, hogyan szolgálhatja tapasztalatunk mások javát. A hiábavalóság és önsajnálát ismerős érzése eltűnik. El fogjuk veszíteni érdeklődésünket az önző dolgok iránt, és egyre nagyobb figyelemmel fordulunk embertársaink felé. Az énközpontúság megszűnik. Egész hozzáállásunk és életszemléletünk megváltozik. Az emberektől és az anyagi bizonytalanságtól való félelem eltávozik tőlünk. Ösztönösen tudjuk majd kezelni azokat a helyzeteket, amelyek azelőtt tévútra vittek. Hirtelesen ráébredünk, hogy Isten megteszi értünk mindazt, amit mi nem voltunk képesek megtenni magunkért.

Túlzottak ezek az ígérek? Úgy gondoljuk, nem. Mind beteljesülnek körünkben – hol gyorsabban, hol lassabban. Mindig megvalósulnak, ha dolgozunk értük.

Ez a gondolat elvezet bennünket a *Tizedik Lépéshez*, amely azt tanácsolja, hogy folytassuk a személyes leltár készítését, és folyamatosan hozzuk helyre újonnan elkövetett hibáinkat. Lendületesen nekivágtunk ennek az útnak, mihelyt rendbe tettük a múltat. Beléptünk a spiritualitás világába. Következő feladatunk, hogy fejlesszük magunkban a megértést és a hatékonyságot. Ez nem megy máról holnapra. Egy egész életre szól. Továbbra is odafigyelünk az önzésre, az őszintétlenségre, a neheztelésre és a félelemre. Ha felbukkannak, rögtön kérjük Istent, hogy távolítsa el tőlünk őket. Azonnal megbeszéljük őket valakivel, és ha kárára voltunk valakinek, gyorsan jóvátételt nyújtunk. Ezután

határozottan foglalkozni kezdünk valakivel, akinek segíteni tudunk. Törvényünk a mások iránti szeretet és tolerancia.

Többé már nem kell küzdenünk semmi és senki, még az alkohol ellen sem. Ekkorra ugyanis már visszatért elménk épsége. Ritkán mutatunk érdeklődést az ital iránt. Ha megkísért, borzadva fordulunk el tőle. Józan ésszel és normálisan reagálunk, és azt fogjuk tapasztalni, hogy ez automatikusan történik. Azt látjuk, az italhoz való új viszonyunkat úgy kaptuk, hogy nem gondoltunk rajta, és nem is tettünk érte semmilyen erőfeszítést. Egyszerűen csak jött! Éppen ez a csoda benne. Nem harcolunk ellene, és a kísértést sem igyekszünk kerülni. Úgy érezzük, mintha semleges, biztonságos és védett helyzetbe kerültünk volna. Még fogadalmat sem tettünk. Ehelyett a probléma tűnt el. Már nem létezik számunkra. Nem fölényeskedünk, nem is rettegünk. Ez a mi tapasztalatunk. Így reagálunk mindaddig, amíg spirituálisan jó állapotban vagyunk.

Könnyű dolog abbahagyni a spirituális program gyakorlását, és ülni a babérajainkon. Ha ezt tesszük, nagy bajok várnak ránk, mert az alkohol rafinált ellenfél. Nem gyógyulunk ki az alkoholizmusból. Valójában csak egy-egy napra kapunk haladékat – spirituális állapotunk karbantartásától függően. Minden nap arra való, hogy az Isten akaratáról alkotott elképzelésünket minden tevékenységünkbe belevigyük. *Hogyan szolgálhatlak Téged a legjobban? Legyen meg a Te akaratod, ne az enyém!* E gondolatoknak kell állandóan kísérni bennünket. Ennek szellemében kedvünkre gyakorolhatjuk akaraterőnket.

Sokat beszéltünk már arról, hogyan lehet erőt, inspirációt és útmutatást kapni Tőle, aki mindentudó és mindenható. Ha gondosan követtük az útmutatást, akkor kezdtük érezni, hogyan árad belénk az Ő szelleme. Bizonyos mértékig valóság lett számunkra Isten. Kezdjük kifejleszteni azt a bizonyos létfontosságú hatodik érzéket. De tovább kell mennünk, és ez további tetteket kíván.

A *Tizenegyedik Lépés* imádságot és meditációt ajánl. Az imával kapcsolatban ne legyünk szemérmesek. Nálunk jobbak is állandóan élnek vele. Működik, ha megfelelő hozzáállással gyakoroljuk. Könnyű lenne csak általánosságokban beszélni erről, de úgy gondoljuk, tehetünk néhány konkrét és értékes javaslatot.

Amikor este nyugovóra térünk, építő szándékkal áttekintjük a napot. Nem volt-e bennünk neheztelés, önzés, őszintétlenség vagy félelem? Tartozunk-e valakinek bocsánatkéréssel? Magunkba fojtottunk-e valamit, amit azonnal meg kellene beszélni valakivel? Kedvesek és szeretetteljesek voltunk-e mindenkihez? Mit csinálhattunk volna jobban? Önmagunkra gondoltunk-e legtöbbször, vagy pedig azon gondolkodtunk, hogy mit tehetünk másokért, mivel járulhatunk hozzá az élet gazdagításához? Vigyázzunk, nehogy aggodalom, lelkifurdalás vagy beteges gondolatok kerítsenek hatalmukba, mert ez csökkentheti hasznosságunkat mások számára. Miután elvégeztük az áttekintést, Isten bocsánatát kérjük, és keressük, mit és hogyan kell kijavítanunk.

Ébredéskor gondoljuk végig az előttünk álló huszonnégy órát. Tekintsük át az erre a napra szóló ter-

veinket. Mielőtt hozzákezdenénk, kérjük Istent, vezérleje gondolatainkat. Különösen azt kérjük, hogy tartsa távol tőlünk az önsajnálatot, az őszintétlen és önző indítékokat. Ilyen feltételek mellett bátran használhatjuk szellemi képességeinket, hiszen Isten azért adott nekünk agyat, hogy használjuk. Gondolatvilágunk sokkal magasabb szintre emelkedik, ha gondolkodásunk megtisztul a helytelen indítékoktól.

Amikor az előttünk álló napra gondolunk, előfordul, hogy elbizonytalanodunk. Lehet, hogy nem tudjuk eldönteni, milyen irányba forduljunk. Ilyenkor Istentől kérünk inspirációt, ötletet vagy döntést. Ellazulunk, nem küzdünk, könnyedén tesszük a dolgokat. Nemegyszer meglep minket, ahogy jönnek a jó válaszok, ha már egy ideje próbáljuk ezt gyakorolni. Ami valaha sejtés vagy alkalmi inspiráció volt, az fokozatosan gondolkodásunk részévé válik. Minthogy még tapasztalatlanok vagyunk, és csak nem régen léptünk tudatos kapcsolatba Istennel, nem valószínű, hogy állandóan kapunk inspirációt. Az elbizakodottságért mindenféle abszurd tettekkel és gondolatokkal fizethetünk. Ugyanakkor azt tapasztaljuk, hogy az idő múlásával gondolkodásunk egyre inkább megközelíti az inspiráció síkját. Megtanulunk Rá hagyatkozni.

A meditációt általában imádsággal zárjuk, melyben kérjük Istent, hogy a nap folyamán mutassa meg nekünk, mi legyen a következő lépésünk, és adja meg mindazt, amire ezeknek a problémáknak a megoldásához szükségünk van. Különösen azt kérjük, hogy az önféjűségtől szabadítson meg minket, és vigyázzunk arra,

hogy ne csak magunknak kérjünk. Kérhetünk azonban magunknak is, ha ezzel segítünk másokon. Vigyázzunk, hogy sohase imádkozzunk saját önző céljainkért. Sokunk rengeteg időt vesztegetett már erre – persze eredménytelenül. Könnyen érthető, hogy miért.

Ha a körülmények lehetővé teszik, megkérjük feleségünket vagy barátainkat, csatlakozzanak reggeli meditációnkhoz. Ha olyan vallási felekezethez tartozunk, amely meghatározott reggeli áhítatot ír elő, azt is végezzük el. Ha nem tartozunk egyik vallási közösséghez sem, akkor azt tehetjük, hogy kiválasztunk és megtanulunk néhány olyan hagyományos imát, amely kifejezi a fenti elveket. Van sok hasznos könyv is. Erre vonatkozólag egy paptól, lelkésztől vagy rabbitól kérhetünk tanácsot. Legyünk azon, hogy észrevegyük, miben van igazuk a vallásos embereknek. Használjuk föl, amit ajánlanak.

Napközben, amikor fölkavar valami, vagy ránk tör a kétely, egy kis szünetet tartunk, és imádkozunk a helyes gondolatért vagy cselekedetért. Folyamatosan emlékeztetjük magunkat, hogy már nem mi rendezzük a műsort, alázatosan mondogatva magunkban minden nap többször is: – Legyen meg a Te akaratod! – Így aztán sokkal kevésbé leszünk kitéve az ingerültség, a félelem, a harag, az aggodás, az önsajnálát vagy az ostoba döntés veszélyének. Sokkal hatékonyabbakká válunk. Nem fáradunk el olyan könnyen, mert már nem pazaroljuk energiánkat meggondolatlanul, mint amikor megpróbáltuk életünket a saját igényeink szerint alakítani.

Ez működik – valóban működik.

Mi, alkoholisták, fegyelmezetlenek vagyunk. Így tehát hagyjuk, hogy Isten fegyelmezzon bennünket a fenti egyszerű módon.

Ez azonban még nem minden. Van mit tennünk, és nem is kevés. „Tettek nélkül a hit halott.”\* Az egész következő fejezetet a *Tizenkettedik Lépésnek* szenteljük.

---

\* Szent Jakab levele 2,26.

## 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 kivárni, 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 otthagyhhatja 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 beszélgesse 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 abbahagyta 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 alkoholistának 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 kórról. 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 alkoholistá 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 istenfogalmával*. 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 meggyőződéssel, 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 önnek 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 magaslatról. Egyszerűen tárja elé spirituális eszköztárát, hadd ismerkedjen vele. Mutassa meg, hogyan váltak be ezek az ön esetében. Ajánljon föl neki barátságot és közöséget. 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 részegeskedési 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 vágynak, 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 dönteni 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 elmeógyógyintézetekbe 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 jótekönyködés 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 bírálathoz 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 alkoholista 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 tönkretelhet. 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 tűzvonálaban, 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 alkoholoról, 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.*





## A FELESÉGEKNEK\*

Könyvünk, kevés kivételtől eltekintve, eddig csak férfiakról beszélt. Pedig amit mondunk, az ugyanúgy a nőkre is vonatkozik. Egyre többet foglalkozunk azokkal a nőekkel, 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 – érzélgős együttérzéshez és elkeseredett nehezteléshez vezettek. Néhányan közülünk egyik végletből a másikba estünk, örökké abban reménykedve, hogy egy szép napon szeretteink ismét a régiek 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 férfikkal.

Otthonunk esténként nemegyszer csataterré 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 összecsapás.

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 végrehajtót, mérges taxisoфórt, rendórt, csavargókat, ivócimborákat szabadított ránk, sőt még hölgyeket is hozott haza, és úgy találta, hogy nem vagyunk elég vendégszeretők. – Ünneprontó, zsörtölődő házisarvány – 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. Elkecsereedésünkben sokszor magunk is berúgtunk – ez volt a minden részségnek véget vetni akaró részszég. 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 családjunknak 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 taposómalmomba fogott állat, türelmesen és verejtékezve gürcöltünk, hogy hiábavaló erőfeszítésünk után kimerülten essünk össze. Legtöbbször az utolsó stádiumba jutottunk – gyógyüdülőkhöz, szanatóriumokba, kórházakba vagy börtönökbe jártunk látogatni. Néha beállt az öröngő 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 megdöbbenő, 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 tüdőgyulladás 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 tönkregyegyje 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 örültnek 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 iddogálva 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  
válík, 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 meg kereshet 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 alkoholistá, akkor jobb, ha békén hagyja. Ne sürgesse, 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 szüleivel 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 kitergetnie a férje dolgait, nyugodtan elmondhatja a barátainak a betegség természetét. Arra viszont vigyáznia kell, nehogy kínos helyzetbe hozza férjét, vagy ártson neki.

Máris új légréteket 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. Újjonnan 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 sorscsapás 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 alkoholistára. 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, amelynek 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 alkoholizusból. Nem nagyon tetszik a gondolat, hogy egy könyv vagy egy másik alkoholista munkája pár hét alatt elérte azt, amiért mi éveig 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 régen 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 alkoholistabarátok feleségeire. Szüksége van olyan nők tanácsaira és szeretetére, akik átélték 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 mélyítenie spiritualitását, ha életben akar maradni. Nem szükséges figyelmeztetni spirituális fogyatékoságaira, 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 gyöngye 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 vissz térhetnek 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 világirodájunktól:*

Al-Anon Family Group – Word Organization Service

*Honlap:* [www.al-anon.org](http://www.al-anon.org)

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

*Honlap:* [www.al-anon.hu](http://www.al-anon.hu)

*E-mail:* [info@al-anon.hu](mailto:info@al-anon.hu)

## A CSALÁD A KÉSŐBBIEK SORÁN

Asszonyaink fölvetettek néhány javaslatot a gyógyuló alkoholista feleségének hozzáállásával kapcsolatban. Ezek szerint a férjet mindentől óvni kell, és piederesztálra kell állítani. A sikeres visszailleszkedés ennek éppen az ellenkezőjét jelenti. A család összes tagjának a tolerancia, a megértés és a szeretet jegyében kell összetartania. Ez mindenki részéről folyamatos önmérsékletet igényel. Az alkoholistának, a feleségének, gyermekeinek és összes rokonának valószínűleg van néhány fixa ideája arról, hogyan viszonyul hozzá a család, mindegyikük érdekelt abban, hogy respektálják kívánságait. Úgy látjuk, hogy minél jobban megköveteli a család valamelyik tagja az engedékenységet másoktól, azok annál inkább neheztelnek rá. Ez okozza aztán a viszályt és a boldogtalanságot.

Miért? Nem azért-e, mert mindegyik maga akarja a főszerepet játszani? Nem azon igyekszik-e mindegyikük, hogy a saját ízléséhez igazítsa a családi színjátékot, és vajon nem azt nézi-e mind, ha nem is tudatosan, hogy mit kap a családi élettől, anélkül, hogy adna?

Az ivás megszüntetése csak a kiút kezdete egy ropant feszült, abnormális állapotból. Egy orvos a következőket mondta nekünk: „Az alkoholistával leélt évek szinte biztosan neurotikussá teszik bármelyik feleséget vagy gyereket. Bizonyos fokig az egész család beteg.” Tudatosuljon minden családban, amikor elindul ezen

az úton, hogy ez nem lesz mindig zökkenőmentes. Bárkinek megfájdulhat a lába, és le is maradozhat. Lesznek majd csábító, rövidebb utak is és mellékösvények, amelyekre lépve eltévedhetnek.

Hadd ismertessünk néhány olyan akadályt, amelybe a család beleütközhet, és hadd javasoljuk, hogyan lehet ezeket elkerülni – sőt mások javára felhasználni. Az alkoholista családja a boldogság és biztonság visszatérésére sóvárog. Emlékeznek azokra az időkre, amikor a családapa még kimutatta a szeretetét, megfontolt és sikeres volt. Ha a mostani élet összevetve a múltbelivel rosszabbnak tűnik, a család boldogtalan lehet.

A család apába vetett bizalma megnő. Úgy gondolják, a régi szép napok hamarosan visszatérnek. Néha azt követelik, hogy a papa azonnal tegyen meg mindent ennek érdekében. Azt hiszik, hogy Isten szinte köteles kiegyenlíteni azt a rég esedékes számlát. De a családfő éveket töltött el az üzlet, a szerelem, a barátság és az egészség építményeinek lerombolásával – ezek most mind romokban hevernek vagy erősen megromogódtak. Időbe telik a romokat eltakarítani. Bár a régi épületek helyére jobbak kerülnek, az újak felépítése éveket eltarthat.

Az apa tudja, hogy ő a hibás. Sokéves kemény munkájába kerülhet, hogy anyagilag talpra álljon, nem szabad neki szemrehányást tenni. Lehet, hogy soha nem lesz újra annyi pénze, mint régen volt. Az okos család inkább azért becsüli, amivé lenni akar, nem pedig azért, amit szerezni próbál.

A családot időről időre a múlt rémei fogják gyötörni, mert szinte minden alkoholista előélete tele van

nevetséges, megalázó, szégyenletes vagy tragikus kalandokkal. Az első reakciónk az, hogy ezeket a rémképeket lakat alá akarják zárni. Lehet, hogy annak az elképzelésnek lesznek a rabjai, hogy a jövő boldogságának alapja csak a múlt elfelejtése lehet. Mi úgy látjuk, hogy ez a felfogás énközpontú, és nem egyeztethető össze az új életmóddal.

Henry Fordnak volt egyszer egy bölcs megjegyzése, amely szerint a tapasztalat a legértékesebb dolog az életben. Ez csak akkor igaz, ha valaki okosan használja föl a múltat. Akkor fejlődünk, ha hajlandók vagyunk szembenézni hibáinkkal, helyrehozni őket és tőkét kovácsolni belőlük. Az alkoholista múltja így válik a család legfőbb – gyakran szinte egyetlen – alaptökéjévé.

Ez a fájdalmas múlt felbecsülhetetlen értéket jelenthet olyan családok számára, amelyek még mindig küzdenek a problémájukkal. Úgy gondoljuk, hogy minden család, amely már megszabadult ettől, tartozik valamivel azoknak a családoknak, akik még nem jutottak el ideig. Ha pedig a helyzet úgy kívánja, minden családtagnak azon kell igyekeznie, hogy feltárja az addig rejtegetett hibákat, bármilyen súlyosak is legyenek. Pontosan az ad jelen életünknek értelmet, hogy megmutatjuk a szenvedőknek, mi magunk hogyan részesültünk segítségben. Ragaszkodni kell a gondolat-hoz, hogy Isten kezében a sötét múlt a legnagyobb kincs, amellyel az ember rendelkezik – mások életének és boldogságának kulcsa. Segítségével elháríthatjuk mások halálát és nyomorúságát.

A régi bűnökben lehet persze vájkálni, hogy azok mételyes, pusztító dögvésszé váljanak. Tudunk példá-

ul olyan szituációkról, amelyekben az alkoholistának vagy a feleségének szerelmi kalandjai voltak. A spirituális élmény első fellángolásakor megbocsátottak egymásnak, és közelebb kerültek egymáshoz. Megérintette őket a kiengesztelődés csodája. De később valamilyen provokáció hatására a sértett fél előhozta a régi dolgokat, és kezdte őket felhánytorgatni. Néhányan átesünk ezen a gyermekbetegségen, és az nagyon fájdalmas volt. A házaspárok néha arra kényszerültek, hogy külön költözzenek egy időre, amíg nem kapnak új távlatot, és nem győzik le a sértett hiúságot. Az esetek többségében az alkoholista visszaesés nélkül élte meg az ilyen megpróbáltatást, de nem mindig. Úgy látjuk tehát, hacsak nem szolgál valamilyen nemes és hasznos célt, a régi ügyeket nem szabad megbolygatni.

Nekünk, az Anonim Alkoholistákhoz tartozók családjainak nem sok rejtegetnivalónk van. Mindenki ismeri a többiek alkohol okozta bajait. Ez rendes körülmények között kimondhatatlan bánatot vagy botrányos pletykákat és kárörömet okozna, és sokan kihasználhatnák a bizalmas információkat. Köztünk viszont ritkán fordul elő ilyesmi. Sokat beszélünk ugyan egymásról, de szinte kivétel nélkül a szeretet és a tolerancia szellemével enyhítjük az ilyen természetű beszélgetések feszültségét.

Van egy másik alapelv is, amit gondosan betartunk: nem beszélünk mások intim dolgairól, hacsak nem tudjuk biztosan, hogy az illető beleegyezne. De amennyire lehet, jobb saját élményeinkre szorítkozni. Az ember kritizálhatja vagy kinevetheti saját magát,



és ez kedvező hatással lehet másokra, de a mástól jövő bírálat vagy nevetségessé tétel gyakran az ellenkező hatást éri el. A családtagok vigyázzanak az ilyesmire, mert elég egyetlen meggondolatlan, tapintatlan megjegyzés, és elszabadul a pokol. Mi, alkoholisták érzékeny emberek vagyunk. Néhányunknak sok időbe telik, míg megszabadulunk ettől a súlyos hátránytól.

Sok alkoholista nagyon lelkes ember. Mindenben a végletekig akar menni. A felépülése kezdetén általában kétféle irányt vehet. Vagy üzleti ügyeinek talpra állításába veti bele magát kétségbeesett erőfeszítéssel, vagy pedig úgy elbűvöli őt új élete, hogy szinte nem is gondolkodik és nem is beszél másról. Mindkét esetben jelentkezhetnek bizonyos családi problémák. Számtalan tapasztalatunk van ezzel kapcsolatban.

Úgy látjuk, veszélyes, ha nekiugrik az anyagi gondjai megoldásának. Ez a családot is érinti, eleinte kellemesen, ahogyan azt érzi, hogy a pénzügyi problémák fokozatosan megoldódnak. Később ez már nem olyan örömteli, mert a családtagok elhanyagolva érzik magukat. Az apa esténként fáradt lehet, napközben pedig gondjaiba mélyed. Lehet, hogy alig érdeklődik a gyerekek iránt, talán még ingerült is, ha számon kéri mulasztásait. Ha nem is ingerültnek, de unottnak és egykedvűnek tűnhet, és nem olyan vidámnak, kedvesnek, amilyennek a család szeretné őt látni. Az anya talán panaszkodik, hogy nem törődnek vele. Mindenki csalódott, és ezt gyakran éreztetik az apával. A panaszok korlátokat emelnek közéjük. A férfi minden idegszálát megfeszítve igyekszik, hogy az elvesztegetett időt be-

hozza. Hajt, hogy helyreállítsa a jólétét és jó hírét, és úgy érzi, hogy minden tőle telhetőt megtesz.

Az anya és a gyerekek viszont ezt nem mindig így látják. Minthogy az apa a múltban elhanyagolta őket és csúnyán bánt velük, úgy gondolják, többel tartozik nekik, mint amennyit kapnak tőle. Azt szeretnék, ha csak velük foglalkozna. Azt várják, hogy az apa visszavarázsolja a részegség előtti szép időket, és kifejezze sajnálatát a nekik okozott szenvedések miatt. De ő nem szán elég időt rájuk. A neheztelés fokozódik, ő meg egyre zárkózottabb lesz. Néha valami semmiség miatt kirobban. A család értetlenkedik. Megjegyzéseket tesznek, és azt mondják, hogy kudarcot vallott a spirituális programjával.

Az efféléket el lehet kerülni. Az apa is és a család is hibázott, bár mindkét fél számára lehet valami mentséget találni. Nincs értelme veszekedni, az csak súlyosbítja a bajt. A családnak tudomásul kell venni, hogy az apa a csodálatos javulás ellenére is csak lábadozik. Hálásnak kell lenniük azért, hogy a férfi józan, és ismét megtalálja helyét a világban. Dicsérik haladását. Ne feledjék el, hogy alkoholizálása rengeteg kárt okozott, amit csak hosszú idő alatt lehet helyrehozni. Ha ráéreznek ezekre, akkor nem fogják annyira a szívükre venni az apa ingerült, depressziós vagy apatikus periódusait. Ha van tolerancia, szeretet és spirituális megértés, ezek el fognak tűnni.

A ház urának viszont illő emlékeznie arra, hogy elsősorban ő a hibás azért, ami otthonával történt. Hátralevő életében aligha egyenlítheti ki a számlát. De

azért tudnia kell, hogy veszélyes túlzottan arra koncentrálnia, hogy megoldja anyagi helyzetét. Bár sokunknak van arra kilátása, hogy rendeződjék anyagi helyzete, úgy tapasztaltuk, hogy nem helyezhetjük a pénzt az első helyre. Számunkra az anyagi jólét mindig csak a spirituális fejlődés után következett, és sohasem előzte meg azt.

Minthogy a család mindennél többet szenvedett, rendjén való, hogy az ember e téren is igyekszik tenni valamit. Valószínűleg nem jut messzire más területen sem, ha nem sikerül szeretetet és önzetlenséget tanúsítania otthonában. Tudjuk, hogy akadnak nehezen kezelhető feleségek és családok, de az, aki gyógyulófélben van az alkoholizmusból, ne feledje, hogy ő maga is sokban hozzájárult ahhoz, hogy a családtagjai ilyené váltak.

Amint a család minden neheztelő tagja kezdi saját fogyatékoságait belátni, és mások előtt is kész azokat beismerni, megteremti egy segítő szándékú eszmecsere alapját. Ezek a családi beszélgetések akkor lesznek konstruktívak, ha sikerül őket heves vita, önsajnálattal, önigazolással vagy bántó kritika nélkül lefolytatni. Az anya és a gyerekek belátják, hogy túl sokat kérnek, az apa pedig belátja, hogy túl keveset ad. Inkább adni, mint kapni – ez lesz a vezérelv.

Másfelől viszont tételezzük fel, hogy az apa kezdetben egy megindító spirituális élményt élt át. Máról holnapra más ember lett. Lelkesülten vallásos. Nem képes semmi másnak figyelmet szentelni. Miután a józanságát már természetes dolognak tekintik, a furcsa

apukára talán nehezteléssel, később meg bosszankodva néznek. Éjjel-nappal spirituális dolgokról folyik a szó. Lehet, hogy az apa azt forszírozza, a családja is sürgősen találjon rá Istenre, vagy pedig megdöböntő közönyt tanúsít irántuk, és azt mondja, hogy ő fölötte áll az evilági dolgoknak. Lehet, hogy azt vágja egész életében vallásos felesége fejéhez, hogy nem tudja, miről van szó, és ajánlatos lenne elfogadnia az őáltala követett spiritualitást, amíg nem késő.

Ha az apa ilyen irányba fordul, a család reakciója nem mindig lesz kedvező. Féltékenyek lehetnek Istenre, aki ellopta tőlük az apa szeretetét. Hálásak ugyan, hogy már nem iszik, de talán nem tetszik nekik az, hogy Isten véghez vitte azt a csodát, ami nekik nem sikerült. Gyakran elfelejtik, hogy rajta emberi erő már nem segíthetett volna. Talán nem értik, hogy szeretetük és odaadásuk miért nem volt képes helyrehozni őt.

– Végül is, apa nem is spirituális beállítottságú – mondják. – Ha komolyan veszi a múlt hibáinak helyrehozását, akkor miért törődik mindenki a világon, csak a családjával nem? Hogyan értsék azt a kijelentését, hogy Isten majd gondot visel rájuk? Kissé megzavarodott szegény – gondolják.

Pedig nem is olyan kiegyensúlyozatlan, mint hiszik. Sokan voltunk ilyen emelkedett állapotban. Belevettük magunkat a spirituális mámorba. Olyanok voltunk, mint egy lesóványodott aranyásó, aki már megette utolsó falat kenyerét, amikor csákánya végre aranyba ütődött. Határtalan volt örömünk, hogy megszabadultunk az életfogytig ránk váró kudarcoktól. Az apa

úgy érzi, hogy az aranyból is értékesebb dologra talált. Lehet, hogy egy ideig próbálja magához ölelni az új kincset, és észre sem veszi azonnal, hogy olyan gazdag lelőhelyre bukkant, amely akkor jövedelmez igazán, ha élete végéig folytatja feltárását. Rögtön az egész kincset el akarja ajándékozni.

Ha a család együttműködik, akkor az apa hamarosan belátja, hogy értékei eltorzultak. Rájön, hogy a spirituális fejlődése félrecsúszott, s hogy a családi kötelezettségek teljesítése nélkül az átlagember spirituális élete nem sokat ér. Ha a család átlátja, hogy az apa mostani viselkedése fejlődésének egy szakasza, akkor minden rendben lesz. Megértő és együttérző családban az apa spirituális éretlenségének ezek a következményei gyorsan eltűnnek.

Ennek az ellenkezője történhet akkor, ha a család elítéli és kritizálja. Az apa ilyenkor úgy érezheti, hogy évekig tartó italozása miatt eddig minden vitában alulmaradt, de most, Istennel az oldalán, magasabbrendű emberré lett. Ha a család tovább folytatja a szemrehányást, akkor az apát még jobban magával ragadja ez a tévhit. Ahelyett, hogy úgy bánna családjával, ahogy kell, még inkább magába zárkozhat, és ezt spirituális szempontból igazolva láthatja.

Ha a család nem is ért teljesen egyet az apa spirituális tevékenységével, hagyja őt a maga útján haladni. Még ha kissé elhanyagolja is a családját és felelőtlen irántuk, jobb, ha engedik őt szíve vágya szerint segíteni más alkoholistákat. A felépülés első napjaiban ez mindennél jobban biztosítja józanságát. Bár egyes megnyilvánulásai ijesztőek és bosszantóak, úgy véljük, hogy

szilárdabb alapokon fog állni, mint az, aki az üzleti vagy a szakmai sikert a spirituális fejlődés elé helyezi. Így sokkal kevésbé valószínű, hogy inni fog. Ennél kívánatosabb pedig semmi sem lehet.

Aki hosszú időt töltött már ebben a spirituális látzatvilágban, végül belátja ennek gyermetegségét. Elhagyja az álmok világát, mert céljai vannak, és egyre inkább tudatosul benne az isteni erő szerepe az életében. Eljut arra a hitre, hogy Isten nemcsak azt kívánja tőlünk, hogy szellemünkkel kövessük őt, hanem azt is, hogy lábunkat szilárdan vessük meg a földön. Hiszen itt vannak az útitársaink, és a munkánkat itt kell elvégezni. Ez számunkra az adott realitás. Nincs semmi összeegyeztethetetlen a hatalmas erejű spirituális élmény és az ép elmével élt, boldog és hasznos élet között.

Még egy javaslat: akár van a családnak spirituális meggyőződése, akár nincs, jó lesz, ha megvizsgálják azokat az elveket, amelyek szerint az alkoholista élni próbál. Aligha tévednek, ha helyeslik ezeket az egyszerű elveket, még akkor is, ha a ház ura még nem egészen tökéletesen gyakorolja őket. Semmi sem segíthet jobban egy emberen, aki elgaloppírozta magát a „spiritualitásban”, mint az olyan feleség, aki magáévá tesz egy épelméjű spirituális programot, és azt a gyakorlatba átülteti.

Egyéb mélyreható változások is történnek otthon. Az ital oly sok éven át tette hasznavehetetlenné a férfit, hogy a nő lett a ház ura. Az asszony bátran nézett szembe ezzel a felelősséggel. A körülmények gyakran arra kényszerítették, hogy úgy kezelje férjét, mint

egy beteg, csökönös gyereket. Az apa pedig még akkor sem tudott a sarkára állni, amikor szeretett volna, mert az ivás miatt állandóan hibáztatható volt. A feleség tervezett, és ő adott utasításokat. Ha a férj józan volt, általában szót fogadott. Így azután a nő önhibáján kívül hozzászokott ahhoz, hogy ő viseli a nadrágot. Gyakran előfordul, hogy a hirtelen életre kelt családfő próbál a sarkára állni. Ez bonyodalmakhoz vezet, ha a család nem ügyel az ilyen tendenciákra, és nem próbál barátságos megegyezésre jutni.

Az italozás a legtöbb otthont elszigeteli a külvilágtól. A férfi valószínűleg már évek óta elhanyagolt minden normális tevékenységet: klubéletet, társadalmi kötelességeket, sportolást... Ha ezek iránt újra feltámad benne az érdeklődés, az féltékenységet szülhet. A család úgy érezheti, hogy a családfő olyan sokkal tartozik neki, hogy a kívülállóknak semmiféle részesezés nem juthat. Ahelyett, hogy az anya és a gyerekek új tevékenységet találnának maguknak, azt követelik, hogy az apa maradjon otthon, és pótolja mulasztásait.

A házaspárnak már a kezdet kezdetén őszintén szembe kell nézni azzal a ténnyel, hogy itt-ott mindkettőjüknek engedni kell, ha a család eredményesen akar részt venni az új életben. Az apa szükségképpen sok időt tölt majd más alkoholistákkal, de ebben meg kell találnia a mértéket. Új ismerősökre tehet szert, akik semmit sem tudnak az alkoholizmusról, és tekintettel kell lennie igényeikre. A helyi közösség problémáira is irányulhat figyelme. Ha a családnak nincs is kapcsolata semmiféle vallással, lehet, hogy szeretnének valamelyik egyházhoz csatlakozni.

Az alkoholistáknak, akik korábban kinevették a vallásos embereket, segíthetnek ezek a kapcsolatok. A spirituális élmény hatására az alkoholista közösséget fog érezni velük, annak ellenére, hogy sokban különböznek tőlük. Ha nem vitázik a vallásról, új barátokra tehet szert, és biztos, hogy megtalálja a hasznosság és az öröm új útját. Ő és családja derűs színfolt lehet az ilyen gyülekezetekben. Új reményt és bátorságot ébreszthet sok papban, lelkészben vagy rabbiban, akik mindent megtesznek azért, hogy megzavarodott világunkat szolgálják. A fentieket csupán segítő szándékú javaslatként vetjük föl, semmi sem kötelező. Mint felekezethez nem tartozó emberek, nem dönthetünk mások helyett. Mindenkinek a saját lelkiismeretét kell követni.

Komoly, néha tragikus dolgokról beszéltünk. Az alkohol hatásának legrosszabb aspektusát mutattuk be. De mégsem vagyunk búskomorak. Ha az újak nem találnának semmi vidámat vagy örömteljeset életmódunkban, akkor nem kívánnák azt követni. Mi a leghatározottabban ragaszkodunk ahhoz, hogy élvezzük az életet. Nem engedünk meg magunknak cinikus megjegyzéseket a világ állapotáról, de nem is vesszük vállunkra a bajait. Ha látunk valakit az alkoholizmus mocsarába süllyedni, elsősegélyben részesítjük, és hozzásegítjük ahhoz, amivel magunk rendelkezünk. Az ő kedvéért elmondjuk – és szinte átéljük – saját múltunk rémségeit. De amikor megpróbáljuk mások minden gondját-baját a nyakunkba venni, azt tapasztaljuk, hogy azok hamarosan legyűrnek minket.



Úgy gondoljuk, hogy a nevetés és a vidámság hasznos. A kívülállók néha megdöbbennek, amikor torkunk szakadtából nevetünk a múlt látszólag tragikus élményein. De miért is ne nevetnénk? Már felépültünk, és megadatott nekünk az erő is, hogy másokon segítsünk.

Mindenki tudja, hogy aki nem egészséges, vagy csak ritkán lazít, az nem sokat nevet. Így hát minden család, együtt vagy külön-külön, élvezze az életet, amennyire csak lehet. Biztosra vesszük, Isten azt akarja, hogy boldog, örömteli és szabad életet éljünk. Nem fogadhatjuk el azt a hiedelmet, hogy az élet a siralom völgye, annak ellenére, hogy valamikor sokunk számára bizony az volt. Világos azonban, hogy nyomorúságunkat mi magunk okoztuk. Nem Isten küldte ránk. Ne gyártsunk magunknak szándékosan nyomorúságot, de ha mégis jön valami nehézség, vidáman gondoljunk arra, hogy ez egy lehetőség Isten mindenhatóságának bemutatására.

Most pedig az egészségről: az alkoholtól súlyosan károsult test nem gyógyul máról holnapra, mint ahogy az eltorzult gondolkodás és depresszió sem tűnik el egy szempillantás alatt. Meggyőződésünk, hogy a spirituális életmód a leghatékonyabb az egészség helyreállítására. Mi, akik felépültünk a súlyos ivászatból, a mentális egészségnek valóságos csodái vagyunk. De testünkben jelentős változásokat tapasztalunk. Aligha találni köztünk olyat, aki ne viselné a kicsapongások nyomát.

Ez nem jelenti azt, hogy lebecsülnénk az egészség védelmére irányuló emberi erőfeszítéseket. Isten bő-

ségesen ellátta a világot jó doktorokkal, pszichológusokkal és más egészségügyi szakemberekkel. Ne habozunk egészségi problémáinkkal hozzájuk fordulni! Legtöbbje mindent megtesz azért, hogy embertársaik ép testben ép léleknek örvendjenek. Ne feledjük, hogy bár Isten csodát művelt velünk, nem szabad egy jó orvost vagy pszichiátert lebecsülnünk. Szolgálatuk gyakran nélkülözhetetlenek egy új tag kezelésében, és ajánlatos, hogy állapotát később is figyelemmel kísérjük.

Egy orvos, akinek lehetősége volt ezt a könyvet kézirat formában elolvasni, azt mondta, hogy gyakran nagyon hasznos lehet számunkra az édesség fogyasztása, természetesen az orvos utasításainak a figyelembevételével. Legyen kéznél egy kis csokoládé minden alkoholistánál, mert azzal gyorsan lehet pótolni az elhasznált energiát, amikor kimerülünk. Hozzátette még, hogy az éjszakánként fellépő hiányérzetet cukorkával lehet enyhíteni. Sokan észleltük, hogy az édesség fogyasztása kedvező hatású.

Néhány szót a szexuális kapcsolatokról. Az alkohol néhány férfira olyan erős szexuális izgatószerként hat, hogy túlzásba viszi. A párok így néha megijednek, mert előfordul, hogy a férfi az ivás abbahagyása után impotens lesz. Ez érzelmi zavarokat is okozhat, ha nem értjük az okát. Néhányan átestünk ilyen élményeken, ám azután, pár hónap elteltével, intim kapcsolatunk sokkal jobb lett, mint bármikor. Ne habozzunk felkeresni az orvost vagy a pszichológust, ha az állapot tartósan bizonyul. Nem sok olyan esetről tudunk, ahol ez a probléma sokáig tartott volna.

Az alkoholista nehéznek találhatja a gyermekeivel való baráti viszony helyreállítását. Ivászata mély nyomot hagyott gyerekei fiatal lelkében. Anélkül, hogy kimondanák, tiszta szívből utálják apjukat azért, amit az velük és anyjukkal művelt. A gyermekek néha szármalmasan elfásulnak és cinikussá válnak. Úgy látszik, nem tudnak felejteni és megbocsátani. Ez így maradhat hónapokig is azután, hogy anyjuk már elfogadta az apa új élet- és gondolkodásmódját.

Idővel aztán rájönnek, hogy apjuk új ember, és a maguk módján értésére is adják ezt. Ha így fordul a dolog, akkor meg lehet őket hívni, hogy csatlakozzanak a reggeli meditációhoz. Később gyűlölet és előítélet nélkül fognak majd tudni diskurálni. Ettől kezdve gyors lesz a fejlődés. Az ilyen egymásra találást gyakran csodálatos eredmények követik.

Akár áttér a család a spirituális alapokra, akár nem, az alkoholista családtagnak mindenképpen ezt kell tennie, ha föl akar épülni. A többieknek kételkedés nélkül el kell fogadniuk, hogy új emberré vált. A legtöbb alkoholista családjának a saját szemével kell látnia bármit is ahhoz, hogy el tudja hinni.

Van egy idevágó példa: egyik barátunk erős dohányos, és rengeteg kávét iszik. Kétségkívül túlzásba vitte. Felesége segítő szándékkal rá-rászólt. Barátunk beismerte, hogy túl sokat dohányzik és kávézik, de őszintén megmondta azt is, hogy még nem áll készen arra, hogy abbahagyja. A felesége azok közé tartozik, akik az ilyesmit bűnnek tartják. Így aztán tovább piszkálta, amíg föl nem dühítette férjét, aki erre jól berúgott.

Barátunk természetesen hibát követett el – még hozzá óriási hibát. Kénytelen volt ezt fájdalmasan beismerni, és spirituális védőkorlátait megerősíteni. Annak ellenére, hogy az Anonim Alkoholisták egyik oszlopos tagja, még mindig dohányzik és issza a kávéját. De már sem felesége, sem más nem mond fölötte ítéletet. A feleség belátta, hogy helytelen volt nagy ügyet csinálni a dologból, amikor a férj komolyabb betegségéből gyorsan gyógyul.

Van három kis ideillő mottónk:

*Első dolgokat először!*

*Élni és élni hagyni!*

*Tedd könnyedén!*

## A MUNKAADÓKHOZ

Egy olyan munkaadót szólaltatunk meg a sok közül, aki élete nagy részét az üzleti világban töltötte. Emberek százait vette fel és bocsátotta el. Az alkoholistát a munkaadó szemüvegén át látja. Nézetei rendkívül hasznosnak bizonyulhatnak minden üzletember számára.

De hadd beszéljen ő maga:

„Valamikor egy 6 600 embert foglalkoztató részvénytársaság ügyvezető helyettese voltam. Egyik nap bejött a titkárnőm és közölte, hogy B. úr feltétlenül beszélni akar velem. Azt üzentem neki, hogy nem érdekel. B. urat már többször figyelmeztettem, hogy ez volt az utolsó lehetőség a számára. Nem sokkal később két egymást követő napon telefonált nekem Hartfordból, olyan részegen, hogy alig tudott beszélni. Azt mondtam neki, hogy ki van rúgva – véglegesen és örökre.

Titkárnőm visszajött és közölte, nem ő telefonál, hanem a bátyja, aki egy üzenetet akar átadni. Én még mindig azt vártam, hogy bocsánatért fog könyörögni, de a kagylóból ezek a szavak hallatszottak: »Csak azt akartam közölni, hogy Paul a múlt szombaton Hartfordban kiugrott a szálloda ablakából. Hátrahagyott egy levelet, amelyben azt írja, hogy ön volt a legjobb főnök, akinek valaha is dolgozott, s önt ne hibáztassuk semmiért.«

Egy másik alkalommal, ahogy felnyitottam egy asztalomon heverő levelet, egy újságkivágás esett ki belőle. Gyászjelentés volt az egyik legjobb ügynökömről, akit valaha ismertem. Két hét szakadatlan ivás után ráillesztette lábujját vadászpuskája ravaszára – a cső végét pedig a szájába vette. Hat héttel azelőtt bocsáttam el részegeskedése miatt.

Még egy eset: egy női hang hallatszott, nagyon gyöngén, valahonnan messziről, Virginiából. A hölgy azt akarta megtudni, érvényes-e még a férje vállalati biztosítása. A férj ugyanis négy nappal azelőtt fölakasztotta magát a fáskamrában. Kénytelen voltam őt is elbocsátani korábban az italozás miatt, pedig tehetséges és felkészült ember volt, az egyik legjobb szervező, akit valaha ismertem.

Három kiváló embert vesztett el a világ, mert akkor még nem voltam annyira tisztában az alkoholizmussal, mint most. És milyen ironiája a sorsnak – én magam is alkoholista lettem! Ha nem lép közbe egy megértő ember, én is az ő sorsukra jutottam volna. Ki tudja, hány ezer dollárjába került a cégnek a bukásom, mert sok pénz szükséges valakit ügyvezetői posztra kiképezni. Ez a pazarlás tovább folytatódik, hiszen az üzleti életben sok olyan eset fordul elő, amelyen jobb megértéssel segíteni lehetne.

Manapság szinte minden munkaadó erkölcsi felelősséget érez alkalmazottai jóléte iránt, és ezt igyekszik is vállalni. Érthető, hogy egy alkoholistával szemben nem mindig e szerint jár el. Számára az alkoholista a világ legostobább embere. Különleges képességei vagy

hozzá való erős személyes kötődés miatt a munkaadó néha az ilyen embert az ésszerűség határán túl is megtartja. Egyik-másik munkaadó már minden elképzelhető gyógymódot kipróbált. Csak kevés esetben hiányzott a türelem és a tolerancia. És mi, akik kihasználtuk a legjobb munkaadókat is, aligha hibáztathatjuk őket, ha kurtán-furcsán bántak el velünk.

Itt van például egy tipikus eset: Amerika egyik legnagyobb bankintézetének egyik tisztviselője tudja, hogy már nem iszom. Valamelyik nap a bank egyik ügyvezetőjéről beszélt nekem, aki – leírása alapján – minden kétséget kizáróan alkoholista. Úgy láttam, itt az alkalom, hogy segítek. Beszéltem vele vagy két óra hosszat az alkoholbetegségről, és – amennyire tudtam – elé tártam a tüneteket és a következményeket. Kommentárja ez volt:

– Nagyon érdekes. De én biztos vagyok abban, hogy ez az ember fölhagyott az ivással. Épp most tért vissza egy három hónapos szabadságról, gyógykezelte magát, ragyogóan néz ki, arról nem is beszélve, hogy az igazgatótanács megmondta neki, ez volt az utolsó lehetősége.

Erre én csak azt tudtam válaszolni, hogy ha az illető a szokásos sémát követi, akkor minden eddiginél jobban be fog rúgni. Éreztem, hogy ez elkerülhetetlen, és azon tűnődtem, hogy a bank igazságtalanságot követ el ezzel az emberrel. Miért nem hozzák őt össze alkoholista társaságunk valamelyik tagjával? Lehet, hogy akkor lesz esélye. Rámutattam, hogy én végül is már jó három éve nem ittam semmit, ráadásul

olyan nehéz körülmények között, amelyek tíz ember közül kilencet arra készítetnének, hogy eligya az eszét. Miért nem adunk neki alkalmat legalább arra, hogy meghallgassa az én történetemet?

– Ó, nem – mondta a barátom –, ez a fickó vagy fölhagyott az ivással, vagy nem lesz állása. Ha megvan benne a te akaratérőd és elszántságod, akkor úrrá lesz a nehézségeken.

A végsőig elkeseredtem, mert láttam, hogy nem sikerült megértetnem magamat bankár barátommal. Egyszerűen nem volt képes elhinni, hogy kollégája komoly betegségben szenved. Nem lehetett mást tenni, mint várni.

Az történt, hogy az illető újra ivott, és kirúgták. Elbocsátása után érintkezésbe léptünk vele. Különösebb körülményeskedés nélkül elfogadta az alapelveket és a programot, amely rajtunk is segített. Ma kétségtelenül a felépülés útján jár. Számomra ez az eset azt bizonyítja, hogy az emberek általában nem értik, valójában mitől szenved az alkoholista, és nem tudják, hogy a munkaadók milyen szerepet játszhatnak beteg alkalmazottaik megmentésében.

Ha segíteni akar, ajánlatos figyelmen kívül hagynia saját alkoholfogyasztását vagy annak hiányát. Akár nagyivó, akár mérsékelt, akár pedig absztinens legyen valaki, bizonyára megvan a maga véleménye, sőt az előítélete a dologról. Azokat, akik mérsékelten isznak, jobban idegesítheti egy alkoholista, mint az absztinenseket. Ha az ember csak alkalmanként iszik, és tisztában van a saját reakcióival, akkor előfordulhat, hogy



olyan dolgokról alkot ítéletet, amelyek az alkoholista esetében másképp vannak. Ha valaki mérsékelt ivó, akkor tud inni is, meg hátat fordítani is az itálnak. Ha akarja, tudja kontrollálni az ivását. Képes arra, hogy egy este kellemesen berúgjon, aztán reggel fölkel, meg-  
rázza a fejét, és megy a dolgára. Ennek az embernek az ital nem valódi probléma. És nem érti, hogy mások számára miért az, kivéve, ha gerinctelenek és ostobák.

Mikor alkoholistával van dolgunk, természetesen bosszankodhatunk, hogy valaki ennyire gyöngé, ostoba és felelőtlen lehet. Még ha többet tudunk is a betegségről, akkor is erős lehet bennünk ez az érzés.

Sokszor nagyon tanulságos az alkoholistát a munkahelyén megfigyelni. Általában kiváló, gyors észjárású, élénk fantáziájú és szimpatikus ember. Amikor józan, keményen dolgozik, és van érzéke a dolgok megoldásához. Ezekkel a képességekkel, ha nem inna, érdemes volna megtartani. Nem jár-e ki neki is ugyanaz a bánásmód, mint a többi alkalmazottnak, ha beteg? Nem érdemes őt megmenteni? Ha válasza – akár humanitárius, akár üzleti megfontolásból, akár mindkettőtől – igen, akkor az itt következő javaslatok hasznosak lehetnek az ön számára.

Képes-e megszabadulni attól az érzéstől, hogy csupán szokással, csökönyösséggel vagy akaratgyengeséggel áll szemben? Ha nehézséget jelent, akkor ajánlatos elolvasni könyvünk második és harmadik fejezetét, ahol részletesen megvitattuk az alkoholbetegséget. Ön mint üzletember az eredmények tükrében szeretné tudni, mennyi ráfordítást igényel ez. Ha elfogadja, hogy alkalmazottja beteg, akkor vajon meg lehet-e bocsátani

neki azért, amit a múltban elkövetett? El lehet-e felejteni szélsőséges viselkedését? Figyelembe lehet-e venni, hogy az alkoholfogyasztás következtében eltorzult a gondolkodása, s lehet-e őt ezért az alkohol áldozatának tekinteni?

Jól emlékszem, mennyire megdöbbsentett, amikor egy neves chicagói orvos olyan esetekről beszélt nekem, amelyekben a gerincfolyadék nyomása valósággal megrepesztette az agyvelőt. Nem csoda hát, ha az alkoholista furcsa és irracionális. Ki nem lenne az, ilyen felforrt aggyal? A normális ivókra nem hat ennyire az alkohol, és nem is érthetik meg az alkoholista rendellenes viselkedését.

Embere valószínűleg megpróbálja eltitkolni ballépéseit, esetleges botrányos ügyeit. Lehet, hogy ezek egyenesen undorítóak. Szinte képtelenség fölfogni, hogyan sülyedhetett idáig egy látszólag tisztességes ember. De ezeket a ballépéseket, bármilyen súlyosak is, az alkoholnak a tudatra gyakorolt abnormális hatásával magyarázhatjuk. Az alkoholista, bár normális állapotában a becsületesség mintaképe lehet, hihetetlen dolgokat művel, amikor iszik vagy éppen másnapos. Ivás után szörnyű hangulati változás következik be nála. Ezek a kilengések azonban nem többek, mint ideiglenes állapotok.

Ezzel nem akarjuk azt mondani, hogy minden alkoholista becsületes, tisztességes, amikor nem iszik. Ez természetesen nem igaz, és az ilyen emberek gyakran rászédhetik önt. Látván igyekezetét, hogy megértse és segítse őket, néhányan megpróbálnak visszaélni jóindu-

latával. Ha biztos abban, hogy embere nem akarja abba hagyni az ivást, akkor a munkaadó nyugodtan elbocsáthatja: minél előbb, annál jobb. Nem tesz vele jót, ha megtartja. Ha kirúgja, talán még áldásos hatással is lesz rá. Lehet, hogy ez lesz az a megrázkódtatás, amire szüksége van. Saját esetemből tudom, hogy cégem semmi olyat nem tudott volna tenni, ami engem megállított volna. Hiszen amíg állásom volt, nem voltam képes felfogni helyzetem súlyosságát. Ha előbb kirúgnak, utána pedig elem tárják az itt leírt megoldást, hat hónap múlva egészséges emberként térhettem volna vissza.

Sokan vannak, akik abba akarják hagyni az ivást. Ezeknél sok mindent el lehet érni. Az ön megértő bánásmódjának meglesz az eredménye.

Lehet, hogy éppen egy ilyen esettel áll szemben. Ő abba akarja hagyni az ivást, és ön szeretné segíteni, még ha csak üzleti szempontból is. Ön most már többet tud az alkoholizmusról. Láthatja, hogy embere szellemileg és testileg egyaránt beteg. Hajlandó elnézni múltbéli viselt dolgait. Például így közelítsen hozzá:

Mondja meg neki, tud az italozásáról, s hogy ennek véget kell vetni. Hozzáteheti még, hogy értékeli képességeit, szeretné megtartani őt, de nem teheti, ha folytatja az ivást. A határozott állásfoglalás ilyen esetekben sokunkon segített.

Ezek után biztosítsa őt arról, nem áll szándékában kioktatni, elítélni vagy erkölcsi prédikációt tartani neki. Ha korábban ilyen előfordult, az félreértés volt. Ha lehetséges, juttassa kifejezésre, hogy nem táplál iránta

negatív érzelmeket. Ezen a ponton célravezető az alkoholizmusról mint betegségről beszélni. Hozza tudomására, hogy meggyőződése szerint ő súlyosan, talán halálosan beteg. Rendbe akar-e jönni? Kérdezze ezt meg, mert sok eltorzult és elkábított tudatú alkoholista nem is akar leszokni. Ő akar-e? Megteszi-e a szükséges lépéseket, hajlandó-e magát mindennek alávetni gyógyulása érdekében, hajlandó-e örökre abbahagyni az ivást?

Ha igent mond, vajon komolyan gondolja-e, vagy azt hiszi, becsaphatja önt, és egy kis pihenés meg gyógykezelés után képes lesz egyszer-másszor megúszni néhány pohár ital elfogyasztását? Meggyőződésünk, hogy ezekben a kérdésekben nagyon alaposnak kell lenni. Biztosnak kell lennünk, hogy emberünk nem vezet-e félre bennünket, és nem csapja-e be saját magát.

Öntől függ, hogy ezt a könyvet megemlíti-e vagy sem. Ha embere húzza az időt, és még arra gondol, hogy újra ihat, esetleg sört, akkor nyugodtan elbocsáthatja őt a következő részegeskedés után, ami majdnem bizonyosan be fog következni, ha alkoholistáról van szó. Ezt határozottan adja tudtára. Vagy olyan emberrel van dolga, aki képes – és meg is fog – gyógyulni, vagy nem. Ha nem, akkor miért vesztegetné rá az időt? Ez ridegségnek tűnhet, de többnyire ez a legjobb megoldás.

Miután meggyőződött arról, hogy embere föl akar épülni, és ennek érdekében mindent elkövet, javasolhatja neki, hogy pontosan mit tegyen. A legtöbb aktív alkoholista számára, vagy aki éppen most esett át egy

többnapos részegeskedésen, némi fizikai gyógykezelés kívánatos, sőt kötelező is lehet. Ez természetesen az orvosára tartozik. Bármilyen módszerrel, de alaposan tisztítsák meg emberünk szervezetét és tudatát az alkohol hatásától. Hozzáértő kezekben ez általában hamar megy, és nem is nagyon költséges. Emberünk jobban fog haladni, ha olyan fizikai kondícióba kerül, hogy képes tisztán gondolkodni, és megszűnik az ivásvágya. Ha gyógykezelést javasol, ajánlatos megmondani, hogy a kezelési költséget később levonják a fizetéséből. Helyes, ha teljes mértékben felelősséget érez magáért.

Ha embere elfogadja ajánlatát, akkor rá kell mutatni, hogy a fizikai kezelés csupán az érem egyik oldala, meg kell értenie, hogy a legjobb orvosi kezelés mellett is gyökeresen meg kell változnia. Az ivászat leküzdéséhez a gondolkodás és a hozzáállás átalakulása szükséges. Nekünk a felépülést mindenek fölé kell helyezni, mert nélküle mindannyian elveszítettük volna az otthonunkat és az állásunkat is.

Tud-e bízni fenntartás nélkül abban, hogy embere képes lesz felépülni? És hogy a bizalom témájánál maradjunk, képes-e magáévá tenni azt az álláspontot, hogy az ön részéről az ügy szigorúan magánügy marad, hogy alkoholistá barátja kötelességmulasztásairól és hamarosan kezdődő kezeléséről az ő beleegyezése nélkül sohasem beszél? Nagyon ajánlatos, hogy visszatérése után hosszú beszélgetést folytasson vele erről.

Visszatérve a könyv témájához: olyan javaslatokat tartalmaz, amelyek segítségével az alkalmazott meg tudja oldani problémáját. Néhány itt található elképzelés az ön számára újszerű lehet. Talán nem teljesen

szimpatikus a megközelítés, amit ajánlunk. Semmi esetre sem tekintjük ezt az egyetlen megoldásnak az ügyben, de a mi esetünkben bevált. Végül is mi érdekli önt, az eredmény vagy a módszer? Akár tetszik alkalmazottjának, akár nem, meg fogja tudni a kegyetlen igazságot az alkoholizmusról. Ez csöppet sem fog ártani neki akkor sem, ha nem hajlandó a mi gyógy módunkat elfogadni.

Javasoljuk, ajánlja ezt a könyvet az orvos figyelmébe, aki majd páciensünket kezeli. Ha a könyvet a páciens képes elolvasni, míg akut depresszióban van, ráébredhet valódi állapotára.

Reméljük, az orvos megmondja a páciensnek az állapotáról az igazságot, akármi legyen is az. Mikor a könyvet átnyújtjuk, jobb, ha senki nem mondja neki, hogy muszáj ezeket a javaslatokat követnie. Ezt neki magának kell eldöntenie.

Természetesen ön biztosra veszi, hogy a megváltozott életvitele és a könyvben leírtak alkalmazása majd eredményt hoz. Egyes esetekben igen, másokban talán nem. De ha ön kitartó, akkor a mind több sikeres eset méltán töltheti el önt jó érzéssel. Ahogy egyre meszebb jut a hírünk, és ahogy létszámunk növekszik, reméljük, hogy alkalmazottai személyes kapcsolatba kerülnek valakivel közülünk. Mindamellet biztosak vagyunk abban, hogy nagyon sokat lehet elérni egyedül a könyv használatával is.

Amikor alkalmazottja visszatér, beszélgessen el vele. Kérdezze meg, úgy gondolja-e, hogy megtalálta a megoldást. Ha úgy érzi, hogy önnel meg tudja beszélni

problémáit, ha tudja, hogy ön megérti őt, és nem fog felháborodni semmin, akkor valószínűleg jól indult és gyorsan fog haladni.

Még valami: meg tudja-e őrizni a nyugalalmát, ha alkalmazottja elképesztő dolgokkal rukkol elő? Például hogy túlszámlázta költségeit, vagy el akarta csalni az ön kuncsaftjait. Valóban, embere szinte bármivel előállhat, ugyanis ha egyszer elfogadta megoldásunkat, az szigorú becsületességet követel tőle. Képes-e ön leírni a múltat, mint egy rossz befektetést, és tiszta lappal előlről kezdeni vele mindent? Ha pedig pénzzel tartozik önnek, megegyezésre juthatnak.

Ha a családi helyzetéről esik szó, ön kétségtelesen hasznos javaslatokkal szolgálhat neki. Beszélhet-e őszintén önnel, persze nem vállalati pletykákról és mások bírálatáról? Ha igen, akkor alkalmazottja messze menő lojalitást fog ön iránt tanúsítani.

Nekünk, alkoholistáknak a legnagyobb ellenségünk a neheztelés, a féltékenység, az irigység, a frusztráció és a félelem. Az üzleti életben mindig lesz rivalizálás, és ebből fakadóan bizonyos fokú munkahelyi áskálódás. Mi, alkoholisták néha úgy érezzük, mintha az emberek víz alá próbálnának nyomni bennünket. Általában ez nem így van. De iszákosságunkat néha felhasználják ellenünk.

Eszembe jut egy eset, amikor egy rosszindulatú ember ártatlannak tűnő kis tréfákat sütögetett el egy alkoholiista részegeskedéseiről, s ezzel ravasz módon pletykákat terjesztett. Egy másik esetben kórházi kezelésre utaltak be egy alkoholistát. Eleinte csak néhány

ember tudott a dolgról, de aztán hamarosan már az egész vállalatnál elterjedt a hír. Ez csökkentette az illető esélyét a felépülésre. A munkaadó legtöbbször megvédheti alkalmazottait a fölösleges provokációktól és tisztességtelen kritikáktól.

Az alkoholisták általában energikus emberek. Sokat dolgoznak és sokat szórakoznak. Az ilyen lelkesedésnek jóra kell vezetnie. Az ön beosztottjának arra kell törekednie, hogy rendbe hozza az életét. Mivel még nem áll egész biztosan a lábán, túlhajszolhatja magát. Ön fékezheti egy kicsit, hogy ne napi tizenhat órát dolgozzék. Lehet, hogy arra kell ösztönöznie őt, hogy időnként kikapcsolódjon. Valószínűleg sokat akar tenni más alkoholistákért is, és előfordulhat, hogy ez munkaidőben történik. Itt az ésszerű rugalmasság sokat segíthet. Erre a munkára ugyanis a saját józansága karbantartásához van szüksége.

Mikor embere már néhány hónapja nem ivott, felhasználhatja szolgálatait más alkalmazottak javára, akik szintén az alkoholisták játékait játsszák – feltéve természetesen, hogy azok nem tiltakoznak egy harmadik személy bevonása ellen. Egy felépült alkoholista, akinek nincs jelentős beosztása, nyugodtan beszélhet egy magasabb pozícióban levővel is, és mivel ő már gyökeresen más alapokra helyezte az életét, soha nem fog visszaélni a helyzettel.

Emberében megbízhat. Az alkoholista mentegetőzéssel kapcsolatos korábbi tapasztalatai természetesen sokszor gyanakvóvá teszik. Ha a feleség legközelebb betelefonál, hogy a férje beteg, akkor ön rögtön arra



következtethet, hogy részeg. Ha tényleg részeg, de föl akar épülni, akkor be fogja vallani a dolgot, még ha az állásába kerül is. Mert tudja, hogy őszintének kell lennie, ha élni akar. Nagyra fogja értékelni, hogy ön nem állandóan vele foglalkozik, hogy nem gyanakvó, illetve nem is igyekszik úgy irányítani az életét, hogy megvédje őt az ivási kísértésektől. Ha emberünk lelkiismeretesen tartja magát a felépülési programhoz, akkor bárhová elmehet, ahová az üzleti ügyek szólítják.

Ha megbotlik, még ha egyetlenegyszer is, akkor önnel kell eldöntenie, hogy elbocsátja-e. Ha meg van győződve arról, hogy nem veszi komolyan az egészséget, kétségkívül el kell küldenie. Ha viszont, épp ellenkezőleg, arról van meggyőződve, hogy mindent megtesz, ami tőle telik, akkor dönthet úgy, hogy ad neki még egy lehetőséget. De ne érezze, hogy kötelessége őt megtartani, mert ez alól már régen föl van mentve.

Van még egy dolog, amit megtehet. Ha az ön cége nagy, akkor részlegvezetőinek odaadhatja ezt a könyvet. Tudomásukra hozhatja, hogy nincs kifogása a cégnél dolgozó alkoholisták ellen. Ezek a részlegvezetők gyakran nehéz helyzetben vannak. Az alájuk beosztott emberek gyakran a barátaik is. Ezért ilyen vagy olyan okból védik ezeket az embereket, abban reménykedve, hogy majd csak jobbra fordulnak a dolgok. Gyakran még saját állásukat is kockáztatják, hogy segítséget nyújtsanak az iszákosoknak, akiket már réges-régen ki kellett volna rúgni, vagy pedig lehetőséget adni nekik, hogy rendbe jöjjenek.

E könyv elolvasása után a részlegvezető odamehet az ilyen emberhez, körülbelül ezzel a szöveggel:

– Figyelj ide! Abba akarsz hagyni az ivást, vagy nem? Mindig kínos helyzetbe hozol, amikor berúgsz. Ez nem korrekt sem velem, sem a céggel szemben. Most megtudtam valamit az alkoholizmusról. Ha te alkoholista vagy – márpedig úgy viselkedsz, mintha az lennél –, akkor igen beteg ember vagy. A cég segíteni akar, hogy rendbe jöjj, és ha érdekel, van megoldás. Ha elfogadod, a múltad el lesz felejtve, és az a tény, hogy gyógykezelésre mentél, szóba sem fog kerülni. De ha nem tudod vagy nem akarsz abbahagyni az ivást, akkor azt hiszem, jobb, ha felmondasz.

Lehet, hogy a részlegvezetője nem ért egyet e könyv tartalmával. Ezt nem kell és nem is szabad elárulnia alkoholista kollégájának. De legalább érteni fogja a problémát, és nem fogják többé félrevezetni a szokásos ígéretések. Képes lesz korrekt álláspontot elfoglalni emberével szemben. Többé nem lesz oka arra, hogy egy alkoholista alkalmazottnak falazzon.

A lényeg az, hogy senkit sem szabad pusztán azért kirúgni, mert alkoholista. Ha abba akarja hagyni az ivást, akkor reális lehetőséget kell neki adni. Ha nem tudja vagy nem akarja, akkor általában el kell bocsátani.

Úgy véljük, ez a módszer többféle célt szolgál. Lehetővé teszi az értékes emberek rehabilitációját. Ugyanakkor ön nem fogja kínosnak érezni, hogy megszabaduljon azoktól, akik nem tudják vagy nem akarják abbahagyni az ivást. Az alkoholizmus komoly károkat okozhat a cégnek idő-, hírnév- és emberveszteség formájában. Reméljük, hogy javaslataink segítik önt. Úgy

gondoljuk, ésszerűen járunk el, amikor arra biztatjuk önt, hogy vessen véget ennek a pazarlásnak, és adjon esélyt arra érdemes embereinek.

Nemrégiben fölkerestük egy nagy iparvállalat alelnökét, és meghallgattuk véleményét:

– Rendkívüli öröömre szolgál, barátaim, hogy önök megoldották ivási problémájukat. De ez a cég nem avatkozik bele alkalmazottainak szokásaiba. Ha valaki annyit iszik, hogy a munkája látja kárát, akkor kirúgjuk. Nem látom, hogy önök milyen segítséget nyújthatnának nekünk, hiszen, mint látják, nálunk nincs alkoholprobléma.

Ez a cég milliókat költ minden évben a kutatásra. Termelési költségei fillérre ki vannak számítva. Üdülést és szórakozási lehetőséget biztosít alkalmazottainak. Vállalati biztosítással rendelkezik. Valódi érdekük – humanitárius és üzleti szempontból is – az alkalmazottak jóléte. De ami az alkoholizmust illeti, arról úgy gondolják, náluk ilyen nincs.

Ez talán a tipikus hozzáállás. Mi, akik jól ismerjük az üzleti életet, legalábbis az alkoholista szempontjából, csak mosolyogni tudunk ennek az úrnak a véleményén, még ha ő komolyan is gondolja. Bizonyára meg lenne döbbenve, ha tudná, hogy cégének mennyibe kerül évente az alkoholizmus. A cég valószínűleg sok tényleges vagy potenciális alkoholistát alkalmaz. Meggyőződésünk, hogy a nagyvállalatok vezetői gyakran mit sem tudnak arról, hogy milyen súlyos probléma ez. Még ha szentül hiszi is, hogy cégénél nincs alkoholprobléma, talán megéri újra megvizsgálni az ügyet. Néhány igen érdekes fölfedezést tehet.

Ez a fejezet természetesen alkoholistákra, beteg és zavarodott emberekre vonatkozik. Azok, akikre barátunk, a vállalati alelnök gondolt, időnként isznak, vagy néha kirúgnak a hámból. Az ő esetükben kétségtelenül helyénvaló az említett eljárás, csakhogy ő nem tett különbséget az ilyen emberek és az alkoholisták között.

Nem várhatjuk el, hogy valaki aránytalanul sok időt és figyelmet fordítson az alkoholista alkalmazottakra. Nem kell kivételezni velük. Azok, akik képesek a felépülésre, nem is kívánnak ilyen elbánást, és nem lesznek tolakodók. Épp ellenkezőleg. Megszállottan fognak dolgozni, és életük végéig hálásak lesznek önnek.

Jelenleg van egy kisebb vállalatom két alkoholista alkalmazottal, akik annyit produkálnak, mint öt másik üzletkötő. Miért is ne? Megváltozott a felfogásuk a világról, ők azok, akik a halál torkából menekültek meg. Minden percét élveztem a munkának, amellyel egyenesbe hoztam őket.”\*

---

\*Elérhetőségeinket lásd a 191. oldalon. Örülünk jelentkezésének, ha segítségére lehetünk.

## A KILÁTÁSOKRÓL

A legtöbb normális ember számára az ivás vigasgot, társaságot és színes fantáziálást jelent. Megszabadít a gondoktól, az unalomtól és az aggodalmaktól. Kellemes közvetlenséget teremt a barátokkal, és azt az érzést kelti, hogy szép az élet. Más volt azonban a helyzet velünk a mértéktelen ivászat utolsó hónapjaiban. A régi jó örömök már eltűntek. Már csak emlékeinkben éltek. Sohasem tudtuk újra megragadni a múlt boldog pillanatait. Szakadatlan sóvárgás volt bennünk, hogy újra élvezzük az életet, mint régen. Kétségbeejtő rögeszme, hogy egy valami csoda révén megtalált mértéktartási képesség majd lehetővé teszi, hogy újból élvezzük az életet. Mindig újra és újra próbálkoztunk ezzel, de újra és újra kudarcot vallottunk.

Minél kevesebb ember tudott elviselni bennünket, annál jobban visszahúzódtunk a társadalomból és magából az életből. Ahogy Alkohol király alattvalói lettünk, örült birodalmának reszkető polgárai, a magányosság dermesztő köde szállt le ránk. A köd egyre sűrűbb lett, áthatolhatatlanabb. Néhányan mocskos lebujszokat kerestünk föl, ott keresve társaságot és megértést. Átmenetileg meg is találtuk, aztán jött a filmszakadás, majd a szörnyű ébredés, amikor az ember a rettenetes Négy Lovassal találja magát szemben: a Félelemmel, a Rettegéssel, a Kudarccal és a Kétségbeeséssel. A boldogtalan iszákosok, akik e sorokat olvasák, meg fogják érteni.

A nagyívó, amikor éppen nem iszik, olykor efféléket mond:

– Egyáltalán nem is hiányzik. Jobban érzem magam. Jobban megy a munka. Élvezem az életet.

Mint egykori problémás ivók mi csak mosolygunk az ilyen nagy szavakon. Tudjuk, hogy barátunk ahhoz a gyerekhez hasonlít, aki fütyörészik a sötétben, hogy ne féljen. Becsapja magát. De lelke mélyén bármit megadna azért, hogy megihasson néhány pohárral, és baj nélkül megússza. Nemsokára újra megpróbálkozik a régi játsszával, mert nem leli örömét a józan-ságban. Nem tudja elképzelni az életet alkohol nélkül. Eljön az idő, amikor se alkohollal, se nélküle nem tudja elképzelni. Akkorra már annyira megismeri a magány érzését, mint csak kevesen. A tönk szélére kerül. Azt kívánja, legyen már vége.

Megmutattuk, hogyan jutottunk ki ebből a mélységből.

– Igen, hajlandó vagyok erre én is – mondja ön. – De nem leszek korlátolt, unalmas és kedvetlen életre kényszerítve, mint a tisztos polgárok? Tudom, hogy boldogulnom kell alkohol nélkül is, de hogyan leszek rá képes? Van-e valami, ami pótolhatná?

Igen, van, sőt több annál. Az a közösség, amelyet az Anonim Alkoholistáknál talál meg. Ott megszabadul a gondoktól, az unalomtól és az aggodalomtól. Képzetele szárnyalni kezd. Végre értelme lesz az életnek, mert a legjobb évei állnak ön előtt. Mi ilyennek találtuk a Közösséget, és ilyennek fogja ön is.

– Hogyan történik ez? – kérdezi ön. – Hol találom meg ezeket az embereket?

Új barátait a közvetlen környezetében fogja megtalálni. Közeliében alkoholisták pusztulnak el reménytelenül, mint süllyedő hajón az emberek. Ha nagyvárosban lakik, százával láthat ilyeneket. Nagy- és kisemberek, gazdagok és szegények, ők az Anonim Alkoholisták jövőbeli tagjai. Életre szóló barátságokat köthet köztük. Új és csodálatos kötelékek fogják hozzájuk fűzni, mert együtt fognak megmenekülni a katasztrófától, és kéz a kézben indulnak a közös úton. Ön is megismeri, hogy mit jelent adni azért, hogy mások életben maradhassanak, és újra fölfedezhessék az életet. Megtudja, mit jelent valójában a következő mondat: „Szeresd felebarátodat, mint önmagadat!”\*

Talán hihetetlennek tűnik, hogy ezek az emberek ismét boldogok, hasznavehetőek lesznek, köztiszteletnek fognak örvedeni. Hogyan lehet fölemelkedni ilyen nyomorúságból, megvetettségéből és reménytelenségből? A válasz egyszerű: mivel ezek a dolgok megtörténtek velünk, megtörténhetnek önnel is. Ha nagyon akarja, és hajlandó felhasználni a mi tapasztalatainkat, akkor biztosan így lesz. A csodák kora még nem zárult le. Saját fölépülésünk a bizonyíték erre!

Reméljük, hogy amikor ezt a kis könyvet kibocsátjuk az alkoholizmus világot elárasztó áradatával szemben, a kudarcot vallott alkoholisták kapva kapnak rajta, hogy kövessék tanácsait. Biztosak vagyunk abban, hogy sokan fognak lábra állni és elindulni. Fölkere-sik a többi, még beteg alkoholistát, és így az Anonim

---

\* Szent Márk evangéliuma 12,31.

Alkoholisták Közössége létrejöhet minden faluban és városban, és biztos rév lesz a kiutat keresőknek.

Az *Amikor másokkal dolgozunk* című fejezetet elolvassva fogalmat alkothatott arról, hogyan közeledtünk másokhoz, és milyen módon tudtunk segítségükre lenni a felépülésben. Tegyük fel, hogy ön által több család fogadta el ezt az életutat. Ön biztosan többet is meg szeretne tudni arról, hogyan folytassa. Talán úgy tudnánk a legjobban felvázolni az ön jövőjét, ha bemutatjuk, hogyan fejlődött a mi Közösségünk. Erről fogunk most röviden beszámolni.

Évekkel ezelőtt, 1935-ben, egyik tagunk egy nyugati városba utazott. Üzleti szempontból útja elég rosszul sikerült. Ha sikeres lett volna a vállalkozása, anyagilag talpra tudott volna állni, ami akkor létfontosságúnak tűnt. De a vállalkozásából végül is peres ügy lett, az eljárás folyamán sok haraggal és vitával.

El volt keseredve, hiszen ott állt egy idegen városban hitelvesztetten és szinte teljesen tönkremenne. Fizikailag is gyöngye volt, és csak pár hónapja józan, tudta, hogy veszélyes helyzetbe került. Rettenetesen szeretett volna beszélni valakivel, de kivel?

Egy komor délután a szálloda halljában járkált fel-alá, azon tűnődve, hogy fogja kifizetni a számláját. Az egyik falon ott függött a helybeli templomok címjegyzéke. A hall túlsó végén egy bár vonzotta. Láthatta odabent a vidám tömeget. Ott aztán találhatna társaságot, és a gondokat is elfelejtené. Ha nem iszik egy kicsit, nem lesz bátorsága ahhoz, hogy ismerkedjen, és magányosan töltheti a hétvégét.



Persze, nem ihat, de miért ne ücsöröghetne biza-  
kodva egy üveg üdítő mellett? Végül is nem józan már  
hat hónapja? Talán azt is meg tudja állni, hogy mond-  
juk csak három pohárral igyék – nem többel! Rettegés  
fogta el. Vékony jégre lépett. Megint a régi, alattomos  
őrület – az első pohár ital. Reszketve fordult sarkon,  
és odament a templomok címjegyzékéhez. A bárból  
kiszűrődő zene és vidám beszélgetés még mindig el-  
hallatszott hozzá.

És a felelősség a többiekért? Mi lesz a családjával  
és azokkal, akik meghalnak, mert nem tudják megta-  
nolni, miként kell rendbe jönni? Mi lesz a többi alko-  
holistával? Sok ilyennek kell lennie ebben a városban  
is. Főlhív egy lelkészt! Ép elméje visszatért, és hálát  
adott Istennek. Találomra kiválasztva egy templomot  
a listáról, belépett a telefonfülkébe és leakasztotta a  
kagylót.

A lelkésszel való telefonbeszélgetés hamarosan el-  
irányította őt valakihez, aki annak ellenére, hogy az-  
előtt tehetséges és elismert ember volt a városban, al-  
koholizmusa miatt már közel járt a végső kétségbe-  
eséshez. A szokásos szituáció: a család veszélyben, a  
feleség beteg, a gyerekek zaklatottak, számlák hátra-  
lékban, a társadalmi rang odaveszett. A férj elkese-  
redetten szeretne volna abbahagyni az ivást, de nem  
látott semmi kiutat, noha egy sereg módszert végig-  
próbált. Annak a fájdalmas tudatában, hogy nem egé-  
szen normális, nem ismerte föl teljesen, mit is jelent  
alkoholistának lenni.\*

---

\*Ez volt Bill első látogatása dr. Bobnál. Ők lettek később  
az A.A. társalapítói. Könyvünk Bill történetével kezdődik.

Amikor barátunk elmesélte neki tapasztalatait, a másik beismerte, hogy nem tud már annyi erőt összehozni, hogy hosszabb időre abbahagyja az ivást. Belátta, hogy a spirituális élmény abszolút szükséges, de a javasolt módszer túl nagy áldozatnak tűnt számára. Elmondta, állandó rettegésben él amiatt, hogy valaki rájöhet alkoholizmusára. Természetesen megvolt benne az alkoholista szokásos rögeszméje, hogy csak kevesen tudnak iszákosságáról. Miért kellene neki, érvelt, elveszítene még azt a keveset is, ami karrierjéből eddig megmaradt, és ezáltal még több szenvedést zúdítania a család nyakába azzal, hogy ostobán bevallja valódi helyzetét azoknak, akiktől megélhetése függ? Hajlandó megtenni bármit, mondta, de ezt nem.

Érdeklődése azonban felébredt, és barátunkat meghívta otthonába. Nem sokkal később, pontosan amikor már azt hitte, hogy ura a helyzetnek, iszonyatosan leitta magát. Ez lett számára az a berúgás, amely véget vetett minden ivászatnak. Belátta, hogy őszintén szembe kell néznie problémáival, és hogy Isten erőt adhat ehhez.

Egy reggel, bátran szembenézve a veszéllyel, elindult, hogy elmondja mindazoknak, akiktől félt, hogy mi is a baja. Azt tapasztalta, hogy meglepően jól fogadták, és rájött, sokan tudnak arról, hogy iszik. Beült a kocsijába, és végigjárta mindazokat, akiket megbántott. Reszketett, ahogy sorra haladt, mert attól tartott, hogy az ő foglalkozásában az őszintesége miatt könnyen tönkremehet.

Éjfélkor ért haza, kimerülten, de nagyon boldogan. Azóta nem ivott egy kortyot sem. Ahogy látni fogjuk,

ez az ember most oszlopos tagja közösségének, és a harminc év kemény italozás okozta nagyobb károkat négy év alatt rendezte.

A két barát számára azonban nem volt könnyű az élet. Rengeteg nehézség bukkant föl. Tudatában voltak annak, hogy spirituálisan aktívnak kell maradniuk. Egy nap fölhívták egy helyi kórház főnővérét. Elmagyarázták, mire van szükségük, és érdeklődtek, van-e egy „első osztályú” alkoholistája, akivel foglalkozhatnának.

– Hogyne, van itt egy ilyen fazon – válaszolta a főnővér. – Épp most vert össze néhány ápolónőt. Teljesen elborul az agya, ha iszik. Ha józan, akkor remek fickó, bár már nyolcszor volt itt az utóbbi hat hónap alatt. Egykor jó nevű ügyvéd volt a városban, de most jó erősen leszíjaztuk.\*

Leendő alanyának nagyon alkalmas volt az illető, de a leírás alapján helyzete nem volt valami biztató. A spirituális elvek alkalmazását az ilyen esetekben még nem értették olyan jól, mint manapság. A két barát egyike azonban azt mondta:

– Tegyük be egy különszobába. Odamegyünk.

Két nappal később az Anonim Alkoholisták jövődő tagja üveges szemekkel bámult az agya mellett álló két idegenre.

– Kik vagytok ti, és miért ez a különszoba? Azelőtt mindig a kórterembe tettek.

---

\*Ez Billnek és dr. Bobnak a harmadik A.A.-tagnál tett első látogatásának története. Így jött létre 1935-ben az Ohio állambeli Akronban az első A.A.-csoport.

– Kezelní fogjuk az alkoholizmusát – szólalt meg az egyik látogató.

Nagy-nagy reménytelenség ült ki az arcára, ahogy válaszolt:

– Óh, nem használ az semmit. Engem már nem lehet rendbe hozni. Nekem már annyi. Az utóbbi három alkalommal már innen hazamenet berúgtam. Már félek kimenni az ajtón. Nem is értem.

A két barát egy óra hosszat beszélt neki saját tapasztalatairól az ivással kapcsolatban. Ő meg mind-egyre csak ezt hajtogatta:

– Mintha rólam beszélnének. Ez én vagyok. Én is így iszom.

Az ágyban fekvő embernek elmondták, hogyan teszi tönkre az alkoholista a testét, hogyan torzítja el a tudatát az akut mérgezés, amiben most szenved. Sok szó esett az első italt megelőző mentális állapotról.

– Igen, ez én vagyok – mondta a beteg –, pontos a leírás. Barátaim, ti értitek a dolgokat, de nem tudom, hogy nekem mi hasznom lehet ebből. Ti vagytok valakik. Én is voltam egykor, de most csak egy nagy senki vagyok. Abból, amit elmondtatok nekem, minden eddiginél világosabbá vált számomra, hogy nem tudom abbahagyni.

Ezekre a szavakra a két látogató fölnevetett, mire ezt mondta a jövődöbeli A.A.-tag:

– Átkozottul kevés nevetnivalót találok én ebben.

A két barát beszélt saját spirituális élményéről, és elmondták a betegnek, hogy mi mindent kellett végigcsinálniuk. A beteg közbevágott:

– Én valamikor buzgó templomba járó voltam, de ettől nem fogok rendbe jönni. Imádkoztam Istenhez a másnapos reggeleken, és esküdöztem, hogy soha többet nem iszom egy kortyot sem, de kilenckor már úgy be voltam rúgva, mint egy állat.

A következő napon fogékonyabb hangulatban találták leendő társukat.

– Lehet, hogy igazatok van. Isten biztosan mindenre képes – mondta, miután átgondolta a dolgot. – De az is biztos, hogy értem nem tett sokat, amikor egymagam próbáltam harcolni az itallal – tette még hozzá.

A harmadik nap az ügyvéd Teremtője gondjára és irányítására bízta életét, és kijelentette, hogy teljességgel hajlandó bármit megtenni, ami szükséges. Megjött a felesége, aki alig mert már reménykedni, bár valami újszerűt vett észre: kezdetét vette férje spirituális élménye.

A beteg aznap délután felöltözött, és szabad emberként távozott a kórházból. Jelöltette magát egy politikai kampányban, beszédeket mondott, különféle összejövetelekre járt, gyakran éjszakákon át talpon maradva. Csak egy kevéssel maradt alul a választásokon. De megtalálta Istent – és Istent megtalálva önmagára is rátalált.

Ez 1935 júniusában történt. Emberünk soha többé nem ivott. Ő is megbecsült és hasznos tagja lett a társadalomnak. Segített másoknak felépülni, és most oszlopos tagja a templomi közösségnek is, pedig attól hosszú ideig távol tartotta magát.

Így hát, mint látjuk, volt már a városban három alkoholista, akik úgy gondolták, hogy át kell adniuk másoknak azt, amire rátaláltak, különben maguk is elvesznek. Néhány kudarc után akadt egy negyedik társ. Őt egy ismerős hozta, aki hallotta a jó hírt. Kiderült róla, hogy vagány fiatalember, akinek szülei nem tudták, fiuk abba akarja-e hagyni az ivást, vagy sem. Mélyen vallásos emberek voltak, és nagyon bántotta őket, hogy fiuk nem volt hajlandó semmi közösséget vállalni az egyházzal. A fiú rettenetesen szenvedett a berúgásaitól, de úgy látszott, hogy semmit sem lehet tenni érte. Mégis beleegyezett, hogy bevonuljon a kórházba, ahol ugyanazt a szobát foglalta el, amely előzőleg az ügyvédé volt.

Három látogató érkezett. A fiú egy kis idő után így szólt:

– Ahogy ti előadjátok ezt a spirituális dolgot, úgy van értelme. Hajlandó vagyok belemenni. Azt hiszem, mégis igazuk volt az öregeimnek.

Így a közösség újabb emberrel bővült.

A szálloda halljában megismert barátunk eközben végig a városban maradt. Három hónapot töltött ott. Aztán hazatért, hátrahagyva első ismerősét, az ügyvédet és a vagány srácot. Ezek az emberek valami vadonatújat fedeztek föl az életben. Bár tudták, hogy azért kell segíteniük más alkoholistáknak, hogy józanok maradjanak, ez a motiváció valahogy másodlagossá vált. Ennél nagyobb volt az a boldogság, amit akkor éreztek, ha mások rendelkezésére tudtak állni. Megosztották otthonukat, szerény javaikat, és örömmel áldozták szenvedő felebarátaikra szabadidejüket.

Éjjel-nappal készek voltak kórházba vinni és ott látogatni az új embert. Egyre többen lettek. Volt részük néhány elkedvetlenítő kudarcban, de ilyenkor megpróbálták legalább az illető családját rávezetni a spirituális életmódra. Ezzel sok aggodalomtól és szenvedéstől szabadították meg őket.

Másfél év alatt ez a három ember hét másiknál ért el sikert. Sokszor találkoztak, alig volt olyan este, hogy valamelyikük otthonában ne jött volna össze egy férfiakból és nőkből álló kisebb társaság, akik örültek a maguk megszabadulásának, és azon gondolkodtak, hogyan ismertethetnék meg fölfedezésüket másokkal. A kötetlen összejöveteleken kívül rendszeressé vált, hogy a hét egyik estéjét olyan gyűlés számára tartották fönt, amelyet bárki látogathatott, akit érdekelt a spirituális életmód. Az elsődleges cél a barátságon és a társaságon kívül az volt, hogy időt és helyet biztosítsanak, ahová az újak is odavihetik problémáikat.

Kívülállók is kezdtek érdeklődni. Egy férfi és felesége a vegyes összetételű társaság rendelkezésére bocsátotta nagy házát. A házaspárt azután annyira lenyűgözte a dolog, hogy otthonukat följánlították a munka céljára. Sok zaklatott feleség látogatott el ide, hogy szerető és megértő társakra leljen olyan nők társaságában, akik ismerik az ő problémáját; hogy férjüktől magától hallják, mi történt vele; hogy tanácsot halljanak azzal kapcsolatban, hogy ha párjuk legközelebb megbotlik, hogyan lehet kórházba vinni, és miként bánjanak vele.

Sok olyan férfi volt, aki – még a kórházi kezeléstől kábán – e ház küszöbén át lépett a szabadságba. Sok

alkoholista talált itt választ kérdéseire. Átadta magát annak a vidám társaságnak, amely már csak nevetett saját baján, és megértette az övét. Jó benyomást tettek rá azok, akik a kórházban meglátogatták, és később már teljesen megadta magát, amikor a ház valamelyik emeleti szobájában olyanok történeteit hallgatta, akiknek a tapasztalatai megegyeztek az övéivel. A nők arckifejezése, a férfiak tekintetében az a meghatározhatatlan valami, a hely bátorító és felvillanyozó atmoszférája – mind azt tudatták velem, hogy végre biztos révbe ért.

A problémák roppant gyakorlatias megközelítése, a tolerancia, a közvetlenség, az igazi demokrácia és az a rejtélyesnek tűnő megértés, amellyel ezek az emberek rendelkeztek, ellenállhatatlan volt. A férj és feleség azzal a gondolattal telve távoztak, hogy most már ők is megtehetik ezt egy szenvedő ismerősükért és családjáért. Tudták, hogy rengeteg új barátjuk van. Úgy tűnt, mintha mindig is ismerték volna ezeket az idegeket. Csodát láttak, és rájuk is az várt. Lelki szemeik előtt feltárult a Nagy Valóság – szerető és mindenható Teremtőjük.

Ez a ház már alig tudta befogadni a heti látogatókat, számuk hatvan-nyolcvanra nőtt. Közelről-távolról vonzotta az alkoholistákat. A környező városokból nagy távolságokat tettek meg a családok, hogy ott lehessenek. Egy harminc kilométerre lévő településen ma már tizenöt tagja van az Anonim Alkoholistáknak. Mint-hogy nagyváros, úgy véljük, hogy a közösség egyszer majd több száz főt fog számlálni.\*

---

\* 1939-ben íródott.



Az Anonim Alkoholisták körében azonban az élet nem csak gyűlésre járásból meg kórházlátogatásból áll. Minden nap adódik valami: régi sérelmeket tisztáznak, családi nézeteltéréseket segítenek rendezni, ki-magyarazzák a kitagadott fiút a dühös szülők előtt, pénzt kölcsönöznek és állást kerítenek egymás számára, ha indokolt. Senki sem veszthette el a hitelét annyira vagy süllyedhetett olyan mélyre, hogy ne fogadnák szívesen – ha komolyan gondolja a dolgot. A társadalmi megkülönböztetést, a kicsinyes rivalizálást és a féltékenykedést kíméletlenül elvetik. Minthogy ugyanabban a bárkában futottak zátonyra, és egy Isten hatalma gyógyította ki és egyesítette őket, szívüket és lelküket mások felé fordítják, és azok a hétköznapi dolgok, melyek oly fontosak egyesek számára, nekik már nem sokat jelentenek. Hogyan is jelenthetnének?

Hasonló körülmények között ugyanez történik sok keleti parti városban is. Egyikben egy jól ismert kórház is működik az alkohol- és drogfüggőség kezelésére. Hat évvel ezelőtt egy tagunk ott volt páciens. Sokan e kórház falai között éreztük meg először Isten jelenlétét és erejét. Lekötelezettjei vagyunk az ottani orvosnak, mert ő – annak ellenére, hogy szakmai ellenállásba ütközött – azt mondta nekünk, hogy hisz a munkánkban.

Ez az orvos gyakran javasolja pácienseinek a mi megközelítésünket. Mivel tisztában van munkánk lényegével, rögtön meglátja és kiválasztja számunkra azokat, akik hajlandók és képesek spirituális alapon felépülni. Az egykori páciensek közül sokan járunk a kórházba segíteni. Ebben a keleti parti városban vannak

kötetlen összejövetelek is, olyanok, amilyenekről már beszéltünk, és ma már rengeteg tagot lehet itt látni. Ugyanolyan gyorsan teremődnek barátságok itt is, ugyanaz az egymás iránti segítőkészség, mint ahogy a nyugati parti barátainknál láttuk. A keletiek és a nyugatiak ma már gyakran felkeresik egymást, és ezeknek a kapcsolatoknak jelentős növekedésére számítunk a jövőben is.

Reméljük, elkövetkezik az az idő, amikor egy alkoholista bárhová vetődve összeakadhat az Anonim Alkoholistákkal. Bizonyos mértékig ez már ma is így van. Vannak köztünk, akik munkájuk során sok helyen megfordulnak. Több városban két, három vagy öt főből álló kis csoportok nőttek ki a földből a két nagyobb központtal való kapcsolat révén. Az utazgatók, amilyen gyakran csak tudnak, beugranak hozzájuk. Ez a gyakorlat lehetővé teszi számukra, hogy segítsenek, és ugyanakkor elhárítsák a csábító kísértéseket útközben. Erről bárki, aki utazik, be tud számolni önnek.\*

Így növekszünk. Így indulhat el ön is, még ha egyedül van is ezzel a könyvvel a kezében. Hiszünk abban, és reméljük, hogy ez a könyv tartalmazza mindazt, amire az induláshoz szüksége van.

Tudjuk, mit gondol most. Azt mondja magában:

– Egész testemben remegek, és magányos vagyok. Nem tudom ezt megcsinálni. – Pedig meg tudja. Elfelejteti, hogy épp most talált rá egy az önénél nagyobb

---

\* 1939-ben íródott. 2007-ben több mint 114 000 csoport működött 180 országban. A tagok számát több mint kétmillióra becsüljük.

erőforrásra. Ilyen támogatással megtenni azt, amit mi végrehajtottunk, már csak akarat, türelem és munka kérdése.

Ismerünk egy A.A.-tagot, aki még csak néhány hete lakott egy nagyvárosban, amikor rájött, hogy a környéken négyzetmérföldenként valószínűleg több alkoholistája van, mint az ország bármely más városában. Ez mindössze pár nappal előzte meg ezt az írást (1939). A helyzet nagyon aggasztotta a hatóságokat. Emberünk érintkezésbe lépett egy neves pszichiáterrel, aki felelős volt a város mentálhigiéniájáért. A doktor örömmel fogadott minden használható módszert a helyzet javítására. Így aztán megkérdezte barátunktól, mit javasol.

Ő olyan sikeresen adta elő a dolgot, hogy a doktor beleegyezett a módszer kipróbálásába saját páciensei és egy általa látogatott másik klinika alkoholistái között. Megállapodást kötöttek egy nagy közkórház vezető pszichiáterével, hogy az intézetbe kerülő szerencsétlenek közül másokat is kiválogatnak.

Munkatársunknak így hamarosan rengeteg barátja lett. Lehet, hogy sokan elbuknak majd közülük, és nem tudnak többé felállni. De tapasztalatunk szerint a megkeresetteknek több mint fele előbb-utóbb az Anonim Alkoholisták tagja lesz. Amikor majd a városban néhány ember már megtalálta önmagát, és fölfedezte azt az örömet, milyen jó érzés segíteni másoknak abban, hogy újra szembe tudjanak nézni az élettel, nem lesz megállás, amíg a városban mindenkinek lehetősége nem lesz a felépülésre – ha képes rá és akar vele élni.

Erre még mindig mondhatja azt:

– Nekem nem lesz meg az az előnyöm, hogy kapcsolatban lehessenek a könyv íróival. – Ebben nem lehetünk biztosak. Ezt Isten határozza meg, úgyhogy ne feledje, önnek valójában mindig Órá kell hagyatkoznia. Ő majd megmutatja önnek, hogyan teremtse meg azt a közösséget, amire vágyik.

Könyvünket csupán ajánlásul szánjuk. Belátjuk, hogy csak kevés ismerettel rendelkezünk. Isten egyre újabb és újabb dolgokat tár föl előttünk és ön előtt is. Kérdezze meg tőle reggeli meditációi során, mit tehet nap mint nap a még beteg emberekért. Meg fogja kapni a válaszokat, ha az ön portáján rend van. De nyilvánvaló, hogy nem adhat tovább olyasmit, ami önnek még nem adatott meg. Ügyeljen arra, hogy rendben legyen a viszonya Istennel, és akkor nagyszerű dolgokban lesz része. Ez számunkra a Nagy Tény.

Engedje át magát a saját felfogása szerinti Istennek. Vallja be hibáit neki és embertársainak. Takarítsa el a múlt romjait. Adja tovább másoknak szabadon, viszonzást nem várva mindazt, amit megtalált, és csatlakozzék hozzánk. Önnel leszünk a Lélek Közösségében, és bizonyosan sokunkkal találkozik majd gyötrelmes útja során, amely sorsa örömteli beteljesedéséhez vezet.

Addig is: Isten áldja és tartsa meg önt ezen az úton!

Az Anonim Alkoholisták központi irodájának címe:

*Postacím:* General Service Office  
P.O. Box 459, Grand Central Station  
New York, N.Y. 10163

*Honlap:* [www.aa.org](http://www.aa.org)

Magyar iroda címe:

*Postacím:* Általános Szolgálati Iroda  
1536 Budapest, Pf. 258

*Telefon:* +36 1 251-0051 (15–18 óráig telefon-  
ügyelet, egyébként üzenetrögzítő)

*E-mail:* [info@anonimalkoholistak.hu](mailto:info@anonimalkoholistak.hu)

*Honlap:* [www.anonimalkoholistak.hu](http://www.anonimalkoholistak.hu)



# Függelék

## I.

### Az A.A.-hagyomány

Az A.A. a nyomorúság és a józan élet, gyakran pedig az élet és a halál közötti különbséget jelenti tagjai számára. Természetesen ugyanilyen fontos szerepet játszana számtalan olyan alkoholista életében is, aki még nem került kapcsolatba vele.

Ezért nincs olyan közösség, amelynek nagyobb *szüksége lenne rá*, hogy hatékony és egységes legyen. Mi, alkoholisták úgy látjuk, hogy együtt kell működnünk és össze kell tartanunk, mert ha magunkra maradunk, belepusztulunk.

Mi, az Anonim Alkoholisták tagjai, meg vagyunk győződve arról, hogy az A.A. Tizenkét Hagyománya eddigi tapasztalataink alapján a legjobb válasz olyan örökké aktuális és égető kérdésekre, mint: *Hogyan tud az A.A. a leghatásosabban működni?* és *Hogyan tud az A.A. egységes maradni és így fennmaradni?*

A következő oldalon az A.A. Tizenkét Hagyományának úgynevezett rövid változata található. Általában ezt használjuk. Ez a tömörített formája az A.A. Hagyományok eredeti, először 1946-ban kiadott, hosszabb változatának. Minthogy ez utóbbi részletesebb, és talán történelmi jelentősége is van, ezt is közreadjuk.

## A TIZENKÉT HAGYOMÁNY

1. Közös boldogulásunk álljon az első helyen, személyes felépülésünk az A.A. egységétől függ.

2. Csoportügyekben egyetlen abszolút tekintély létezik – egy szerető Isten –, aki csoporttudatunkban megnyilvánulhat. Vezetőink csupán bizalmunkat élvező szolgálattevők, nem pedig irányítók.

3. Az A.A.-tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya.

4. Legyen minden csoport független, kivéve azokat az ügyeket, amelyek más csoportokat vagy az A.A. egészét érintik.

5. Minden csoport egyetlen, elsődleges célja az, hogy eljuttassa üzenetét a még szenvedő alkoholistához.

6. Egy A.A.-csoport soha ne adja pénzét, nevét vagy támogatását semmilyen kapcsolódó intézménynek vagy külső vállalkozásnak, nehogy a pénzzel, tulajdonnal és presztízzsel kapcsolatos problémák eltérítsék elsődleges céljától.

7. Minden A.A.-csoport legyen teljesen önfenntartó, hárítsa el a külső hozzájárulásokat.

8. Az Anonim Alkoholisták Közössége maradjon mindig nem hivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak hivatásos szakembereket.

9. Az A.A. maga soha ne szerveződjék, de alakíthatunk szolgálati testületeket vagy bizottságokat, amelyek közvetlen felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.



**10.** Az Anonim Alkoholisták Közösségének nincs véleménye külső ügyekről, ezért az A.A. név soha ne legyen bevonható nyilvános vitába.

**11.** A nyilvánossághoz való viszonyunk alapja elsősorban a vonzerő, nem a reklám. Személyes névtelenségünket mindig meg kell őriznünk a sajtóban, a rádióban és a filmekben.

**12.** Hagyományaink spirituális alapja, a névtelenség mindig emlékeztet bennünket arra, hogy az elvek előbbre valók az egyes személyeknél.

## A TIZENKÉT HAGYOMÁNY

(Teljes szöveg)

*A.A.-tapasztalatunk erre tanított:*

1. Az Anonim Alkoholisták minden tagja egy kis rész a nagy egészben. A Közösségnek tovább kell élnie, különben elveszünk. Ezért közös boldogulásunk az első. Egyéni boldogulásunk szorosan ezután következik.

2. Csoportjaink számára csak egy abszolút tekintély létezik – a szerető Isten, ahogyan csoportunk lelkületében megnyilvánul.

3. Tagságunk minden szenvedő alkoholista előtt nyitott. Következésképpen senkit sem utasíthatunk el, aki gyógyulni akar. Anyagiakon, aprólékos szabályokon nem múlhat az A.A.-tagság. Két-három alkoholista, akit a józanság vágya hoz össze, A.A.-csoportnak nevezheti magát, feltéve, hogy mint csoport semmilyen más szervezethez nem tartozik.

4. Belső ügyeit illetően az A.A.-csoport egyedül saját lelkiismeretének felelős, semmilyen más tekintélyt nem ismer el. Ha ügyei a környékbeli csoportokat is érintik, azok tanácsát is ajánlatos kikérni. Az Általános Szolgálat Választmányának megbízottjaival való tanácskozás nélkül sem csoport, sem körzeti bizottság, sem egyén nem tehet olyan intézkedést, ami az A.A. egészére kihatással lehet. Ilyen ügyekben közös jólétünk mindenek fölött áll.

5. Az Anonim Alkoholisták minden csoportja lelki beállítottságú közösség, amelynek *egyetlen elsődleges célja* van: eljuttatni üzenetét a még szenvedő alkoholistához.

**6.** Pénzből, vagyomból, tekintélyből adódó problémák könnyen eltéríthetnek bennünket elsődleges, lelki beállítottságú célunktól. Ezért minden olyan jelentős értékű ingatlant, amely igazán az A.A. igényét szolgálja, elkülönítve kell bejegyezni és kezelni. Így elvászottjuk az anyagiakat a lelkiektől. A.A.-csoport – mint csoport – soha nem lép üzleti vállalkozásba. Másodlagos segítőszerveket: klubokat, kórházakat, melyek jelentős ingatlannal rendelkeznek és komoly adminisztrálással működnek, elkülönítve kell kezelni. Így, ha szükséges, a csoport könnyen túladhathat rajta. Következésképpen ezek az intézmények ne használják az A.A. nevet. Igazgatásukért azok felelősek, akik anyagilag támogatják. Klubokban lehetőleg A.A.-tag legyen a gondnok. Ezzel szemben kórházakban és más kezelőintézetekben a vezetést az A.A.-tól teljesen különítsék el, és vessék orvosi szakfelügyelet alá. Az A.A.-csoport együttműködhet ugyan bárkivel, de más intézményhez ne csatlakozzon, és ilyen együttműködés gondolatát se kifejezetten, se burkoltan ne támogassa. A.A.-csoport ne kötődjön senkihez.

**7.** Az A.A.-csoportokat teljes mértékben saját tagjai tartják fenn hozzájárulásaikkal. Ezt az ideált minden csoportnak mielőbb meg kell valósítania. Nyilvános pénzgyűjtések az Anonim Alkoholisták nevében – eredjenek azok csoportoktól, kluboktól, kórházaktól vagy más kívülálló intézményektől – nagyon veszélyesek. Nem bölcs dolog jelentős értékű ajándékot vagy adományt bárkitől elfogadni, ha az ellenszolgáltatással vagy elkötelezettséggel jár. Ezen kívül aggodalommal

látjuk az olyan A.A.-pénztárat, amelyek – ésszerű tartaléktól eltekintve – nem az A.A. céljait szolgáló pénzt őriznek. Gyakran tapasztaltuk, hogy lelki örökségünkre semmi sem lehet olyan veszélyes, mint vagyonról, pénzről és tekintélyről való vitatkozás.

**8.** Az A.A. maradjon mindenkor nem hivatásos. „Hivatásos” alatt alkoholista kezelését végző foglalkozást értünk, amit fizetésért végzünk. Ennek ellenére alkalmazhatunk alkoholistaikat olyan munka elvégzésére, amelyre máskülönben nem alkoholistaikat fogadnánk fel. Ilyen szolgáltatásokért lehet fizetni, de a Tizenkettedik Lépés gyakorlásáért soha.

**9.** Minden A.A.-csoportnak minimális szervezettségre van szüksége. Legjobb a vezetőség rotációja. Kis csoportok megválaszthatják titkárukat, tisztviselőiket, nagy csoportok pedig meghatározott időre szóló bizottságukat. Nagyvárosokban központi vagy csoportközi bizottságokat választhatnak, amelyek gyakran főállású hivatalnokot alkalmaznak. Az Általános Szolgálat Választmányának meghatalmazottjai tulajdonképpen az A.A. Általános Szolgálati Bizottságát képezik. Ők az A.A. Hagyományok őrzői, és hozzájuk futnak be azok az önkéntes hozzájárulások, amelyekből az A.A. New York-i Általános Szolgálati Irodáját fenntartjuk. Nekik van a csoportoktól felhatalmazásuk a nagy nyilvánossággal való kapcsolatok fenntartására, és ők biztosítják legfontosabb folyóiratunk, a *Grapevine* helyes szellemét. Minden ilyen megbízottat vezessen a szolgálat szelleme, mert az igazi A.A.-vezetők csupán a közösség megbízott, tapasztalt szolgálói. Hivatalukkal

nem jár tekintély, nem kormányoznak. Hasznosságuk elismerése a megbecsülés.

**10.** A.A.-csoport vagy A.A.-tag soha nem nyilváníthat véleményt az A.A. nevében rajta kívülálló vitás kérdésekben. Ez különösen vonatkozik politikai, válásfelekezeti kérdésekre vagy alkoholreformra. Az Anonim Alkoholisták csoportjai semmilyen kérdésben sem foglalnak állást. Ilyen ügyekben véleményt egyáltalán nem nyilváníthatnak.

**11.** A nagy nyilvánossággal való kapcsolatunk fő jellemzője személyes névtelenségünk legyen. Úgy gondoljuk, az A.A.-nak kerülnie kell a szenzációt hajhászó hirdetésekkel. A rádióban, a filmekben vagy a sajtóban A.A.-tagok nevét ne említsék, fényképüket ne publikálják. A nagy nyilvánossággal való kapcsolataink ne a hírverésen, hanem a vonzerőn alapuljanak. Öndicséretre sincs szükség. Jobb, ha barátaink ajánlanak bennünket.

**12.** Végül mi, az Anonim Alkoholisták tagjai hiszünk, hogy a névtelenség elvének óriási lelki jelentősége van. Emlékeztet bennünket arra, hogy az elvek előbbre valók, mint az egyes személyek, és eszünkbe juttatja, hogy hamisítatlan alázatot gyakoroljunk. Ezt azért tesszük, hogy a bőséges áldások, melyeknek részesei vagyunk, ne kényeztessenek el bennünket, és hálatelten örökké élhessünk Annak szemléletében, Aki felettünk uralkodik.

## II.

### Spirituális élmény

A „spirituális élmény” vagy „spirituális ébredés” kifejezést sokszor használtuk ebben a könyvben. Ha figyelmesen olvassuk, kiderül, hogy a személyiségváltozás, mely szükséges az alkoholizusból való felépüléshez, sokféle formában nyilvánul meg.

Az is igaz, hogy első kiadásunk sok olvasóban azt a benyomást keltette, hogy a személyiségváltozásnak vallási élmény vagy hirtelen és látványos megvilágosodás jellegét kell öltenie. Mindnyájunk szerencséjére ez nem így van.

Az első néhány fejezet sok azonnali és forradalmi változást ír le. Nem állt ugyan szándékunkban ezt a benyomást kelteni, mégis sok alkoholista azt a következtetést vonta le, hogy a kigyógyulás érdekében azonnali és mindent átfogó Isten-tudatra kell szert tennie, amelyet azon nyomban az érzésekben és a nézetekben beálló hatalmas változás kísér.

Gyorsan növekvő és már sok ezer alkoholistát számláló tagságunk körében gyakran előfordulnak ugyan az ilyen átalakulások, de semmiképpen sem általánosak. Élményeink és tapasztalataink többségére a William James pszichológus által leírt „nevelési változat” jelzője illik, mert azok lassú folyamat eredményeként alakulnak ki. Az új tag barátai gyakran jóval előbb fölfedezik a különbséget, mint az illető maga. Végül aztán ő is észreveszi, hogy mélyreható változáson ment keresztül

az életre való reagálásában, s hogy ezt a változást alig-ha tudta volna egyedül elérni. Ami gyakran alig pár hónap alatt következik be, azt még évekig tartó önfegyelmeléssel is csak ritkán lehet elérni. Kevés kivételtől eltekintve tagjaink úgy érzik, hogy egy korábban nem sejtett, belső erőforrásba kapcsolódtak, amelyet egy maguknál erősebb és teljesen egyénileg értelmezett Hatalommal azonosítanak.

Legtöbben úgy gondoljuk, hogy ez a nálunk nagyobb Hatalomról kialakult vélemény a spirituális élmény lényege. Vallásosabb tagjaink Isten-tudatnak nevezik.

A legnagyobb mértékben szeretnénk hangsúlyozni, hogy minden alkoholistát, aki élményeink és tapasztalataink alapján hajlandó problémáival őszintén szembenézni, képes kigyógyulni, ha eleve nem zárja ki tudatából a spirituális valóságot. Vereséget csak intoleráns hozzáállás vagy harcias tagadás hozhat.

Azt tapasztaltuk, hogy senkinek sem kell akadálynak tekintenie a program spirituális jellegét. *A hajlandóság, az őszinteség és az előítéllettől való mentesség a gyógyulás lényeges és ugyanakkor nélkülözhetetlen elemei.*

„Van egy elv, amely akadályt minden információnak, bizonyíték minden érv ellen, és amely az embert biztosan örök tudatlanságban tartja – ez az elv nem más, mint valaminek tanulmányozás nélküli elvetése.”

(HERBERT SPENCER)

### III.

## Az A.A. orvosi szemszögből

Amióta dr. Silkworth elsőként nyilatkozott kedvezően az Anonim Alkoholistákról, orvosok és orvosi társaságok szerte a világon helyeslésüket fejezték ki tevékenységünkkel kapcsolatban. Az alábbiakban részletek következnek orvosok nyilatkozataiból, akik részt vettek New York Állam Orvosi Társaságának 1944. évi közgyűlésén, ahol egy előadás hangzott el az A.A.-ról.

Dr. Foster Kennedy neurológus: „Ez a szervezet, az Anonim Alkoholisták, az ember számára ismert legnagyobb erőforrások közül kettőhöz fordul: a valláshoz és az embertársunkhoz való csatlakozás ösztönéhez, . . . a »nyájösztönhöz«. Azt hiszem, szakmánknak nagy elismeréssel kell nyilatkoznia erről a nagy hatású gyógyszeréről. Ha nem tesszük meg, akkor jogosan vádolhatnak bennünket azzal, hogy kivesztek belőlünk az érzelmek, s hogy elvesztettük a hegyeket mozgató hitet, amely nélkül az orvostudomány nem sokat tehet.”

Dr. G. Kirby Collier pszichiáter: „Az a benyomásom, hogy az A.A. olyan társulás, mely megáll a maga lábán, és legjobb eredményeit a saját filozófiájából fakadó útmutatással érheti el. Minden gyógyászati vagy filozófiai eljárás, amely 50-60%-os gyógyulási arányt képes felmutatni, megérdemli figyelmünket.”

Dr. Harry M. Tiebout pszichiáter: „Mint pszichiáter nagyon sokat gondolkodtam szakmám és az A.A. viszonyán. Arra a következtetésre jutottam, hogy sajátos szerepünk gyakran abban áll, hogy fölkészítsük a



pácienset bármilyen kezelés vagy külső segítség elfogadására. Ma már úgy látom, hogy a pszichiáternek az a feladata, hogy megtörje a páciens belső ellenállását, hogy ezáltal az A.A.-programot megvalósítva kibontakozhassék mindaz, ami benne rejlik.”

Dr. W. W. Bauer, aki az Amerikai Orvosi Társaság támogatásával készített rádióműsort 1946-ban, egyebek között ezt mondta az NBC adásában: „Az Anonim Alkoholisták nem keresztes lovagok csoportja és nem antialkoholista társaság. Tudják, hogy soha nem szabad inniuk. Segítenek azokon, akiknek hasonló problémáik vannak... Ebben a légkörben az alkoholista gyakran megszabadul attól, hogy túlzottan koncentráljon önmagára. Miközben megtanulja, hogy egy Felőbb Hatalomra bízza magát, és beleveti magát a más alkoholistákkal végzett munkába, napról napra megőrzi józanságát. A napokból aztán hetek lesznek, a hetekből pedig hónapok, majd évek.”

Dr. John F. Stouffer, a Philadelphiai Közkórház főpszichiátere, A.A.-tapasztalatait fölidézve ezt mondta: „Azok az alkoholisták, akikkel dolgunk van a Philadelphiai Közkórházban, általában nem engedhetik meg maguknak a privát kezelést, és az A.A. a legnagyobb dolog, amit ajánlhatunk nekik. Még azokban is, akik időnként újra nálunk kötnek ki, mélyreható személyiségváltozást figyelhetünk meg. Az ember szinte alig ismer rájuk.”

Az Amerikai Pszichiátriai Társaság azt kérte 1949-ben, hogy az Anonim Alkoholisták egy régi tagja készítsen egy referátumot a Közösség az évi közgyűlésére. A referátumot fel is olvasták, majd nyomtatásban

is megjelent az *American Journal of Psychiatry* 1949. novemberi számában.

*(Ez a felszólalás ma pamflet formában is megszerzhető a legtöbb A.A.-csoporton keresztül vagy a magyar honlapon található elérhetőségen. Címe: Bill W. három előadása orvosi társaságok előtt. Régebben Bill az alkoholizmusról és Az alkoholizmus mint betegség címen jelent meg.)*

## IV.

### A Lasker-díj

1951-ben az Anonim Alkoholisták megkapta a Lasker-díjat. Az indoklásban egyebek közt ez áll:

„Az Amerikai Közegészségügyi Társaság az 1951. évi Lasker-díjat az Anonim Alkoholistáknak adományozza az alkoholizmusnak, ennek az évszázados közegészségügyi és társadalmi problémának a megoldásához nyújtott egyedülálló és nagyon sikeres hozzájárulása elismeréséül. . . Annak hangsúlyozásával, hogy az alkoholizmus betegség, a velejáró társadalmi megbélyegzés szertefoszlik. . . A történészek valamikor majd talán felismerik, hogy az Anonim Alkoholisták jelentős társadalmi vállalkozás, amely új eszközt kovácsolt a társadalom formálására. Új terápiát, amely a közös szenvedés azonosságára épül, és amelyben még nagy lehetőségek rejlenek az emberiség ezer és ezer más bajának orvoslására is.”

## V.

### Az A.A. vallási szempontból

Gyakorlatilag minden felekezet lelkésze áldását adta az A.A.-ra.

A jezsuita Edward Dowling\*, a Queen's Work egyik vezetője ezt mondta: „Az Anonim Alkoholisták természetes dolog. Természetes azon a ponton, ahol a természet és a természetfeletti találkozik, nevezetesen a megalázó élményekben és a belőle fakadó alázatban. Van valami spirituális egy szépművészeti múzeumban vagy egy szimfóniában, és a Katolikus Egyház helyesli, ha fölhasználjuk ezeket. Van valami spirituális az A.A.-ban is, és katolikusok részvétele szinte minden esetben azt eredményezi, hogy a lanyha katolikusok jobb katolikussá válnak.”

Az anglikán folyóirat, a *The Living Church*, vezércikkben jegyzi meg a következőket: „Az Anonim Alkoholisták technikájának alapja az az igazán keresztény elv, hogy az ember nem segíthet önmagán, míg másokon nem segít. Az A.A.-programot a tagok saját »önbiztosításnak« nevezik. Ez az önbiztosítás testi, lelki és szellemi gyógyulást és az önbecsülés visszanyerését hozta férfiak és nők százainak, akik e nélkül az egyedülálló, de hatékony terápia nélkül reménytelenül elbuknának és elvesznének.”

---

\*Ed atya, kezdettől az A.A. csodálatos barátja, 1960 tavaszán hunyt el.

A vacsorán, melyet az ifjabb John D. Rockefeller adott, hogy bemutassa az Anonim Alkoholistákat néhány barátjának, dr. Harry Emerson Fosdick megjegyezte: „Azt hiszem, pszichológiai szempontból a mozgalom módszerének olyan előnye van, hogy azt nem lehet csak egyszerűen lemásolni. Az az érzésem, ha bölcsen intézik – márpedig minden jel szerint bölcs és körültekintő kezekben van –, akkor olyan lehetőségek állnak a mozgalom előtt, amely minden elképzelésünket fölülmúlja.”

## VI.

# A Világszolgálat Tizenkét Elve

I. Az A.A. Világszolgálatért viselt felelősség és alapvető tekintély mindig az egész Közösség kollektív lelkiismeretén nyugszik.

II. Az A.A. Általános Szolgálati Konferenciája – majd minden gyakorlati célt tekintve – egész Társaságunk aktív szószólójává és hatékony lelkiismeretévé vált annak világtényeiben.

III. Az eredményes vezetés biztosításához döntési joggal szükséges felruháznunk az A.A. minden elemét – a Konferenciát, az Általános Szolgálati Igazgatótanácsot, annak szolgálati testületeit, munkatársait, bizottságait és felelőseit.

IV. A részvétel jogát a felelősség minden szintjén célszerű fenntartanunk, lehetővé téve, hogy minden egyes szint az általa viselt felelősséggel arányos képviselőt kapjon a szavazásban.

V. Szervezetünk minden szintjén érvényesüljön a fellebbezési jog, hogy a kisebbségi vélemény meghallgattassék, és a személyes panaszok gondos kivizsgálásra kerüljenek.

VI. A Konferencia tudomásul veszi, hogy a Világszolgálat ügyeinek többségében a kezdeményezés joga és a tényleges felelősség a Konferencia azon megbízott tagjaira hárul, akik Általános Szolgálati Testületként (General Service Board) működnek.

VII. Az Általános Szolgálati Testület Alapszabályzata és Rendeletei olyan jogi eszközök, melyek felhatalmazzák a megbízottakat, hogy a Világszolgálat ügyeit igazgassák és vezessék. A Konferencia Szabályzata nem jogi dokumentum, a legnagyobb hatékonyság érdekében a Hagyományokra és az A.A. kincsestárára támaszkodik.

VIII. Elsődlegesen a megbízott tagok tervezik az általános irányelveket és a pénzügyeket, ők irányítják ezek végrehajtását is. Azon felhatalmazásuknál fogva, hogy megválaszthatják a külön egységként szerveződött és folyamatosan működő szolgálatok vezetőit, őrzői és védői azoknak.

IX. Jövőbeni működésünk és biztonságunk elengedhetetlen feltétele, hogy minden szinten rátermett szolgálati vezetőink legyenek. Az egykor az alapítók által gyakorolt, a Világszolgálat vezetéséért való elsődleges felelősséget szükségszerűen a megbízott tagok viselik.

X. Minden szolgálati felelősségnek az annak megfelelő szintű és jól meghatározott szolgálati hatáskörrel kell együtt járnia.

XI. Törekednünk kell arra, hogy a megbízottak mindig a lehető legjobb bizottságokkal, szolgálattevőkkel, felelősökkel, munkatársakkal és tanácsadókkal dolgozhassanak együtt. Az összetétel, a személyes rátermettség, a beiktatási eljárások, jogok és kötelezettségek mindig szigorú megfontolást igényelnek.

XII. A Konferencia, szem előtt tartva az A.A. Hagyományok szellemét, ügyeljen arra, hogy maga soha ne váljék kockázatos gazdagság vagy hatalom központjává; hogy észszerű pénzügyi alapelvek szerint határozza meg a működéshez szükséges alapot és tartalékot; hogy senki ne jusson olyan helyzetbe, amely által hatalmat gyakorolhat mások felett; hogy minden fontos döntést megbeszélés, szavazás és – lehetőség szerint – alapvető nézetazonosság előzzön meg; hogy határozatai soha ne legyenek személyesen büntető jellegűek, ne provokáljanak nyilvános vitát; hogy soha ne működjön úgy, mint irányító testület, és gondolkodásában és cselekedeteiben mindig maradjon demokratikus, csakúgy, mint a Társaság, amelyet szolgál.

# Az Alcoholics Anonymous World Services, Inc. magyarul megjelent kiadványainak listája

## Könyvek

Anonim Alkoholisták (normál, kiskönyv, történetek nélkül,  
zsebkönyv, hangoskönyv)  
Az Anonim Alkoholisták felnőttkorba lép  
Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány  
Bill így látja (Az A.A.-életstílus)  
Dr. Bob és a derék öregfiúk  
„Add tovább”  
Napi elmélkedések  
Eljutottunk a hitre. . .  
Józan élet

## Pamfletek

44 kérdés  
Az A.A.-csoport  
Hogyan működik?  
A fiatalok és az A.A.  
Az A.A. és a drogfüggők  
Mit jelent a névtelenség?  
Az újonnan jövők kérdezik  
Néhány szóban az A.A.-ról  
Levél egy alkoholista nőhöz  
Szükséged van-e az A.A.-ra?  
Az A.A. a kezelőintézetekben  
Van alkoholista az életedben?  
Kérdések és válaszok a szponzorálásról  
A.A. a büntetés-végrehajtó intézetekben  
Az A.A. az idősödő alkoholisták számára  
Legyünk barátságosak az A.A. barátaival  
A klérus kérdez az Anonim Alkoholistákról  
Hogyan beszéljünk nem-A.A. összejöveteleken?  
A.A.-tagok – gyógyszerekről és egyéb drogokról  
Az Anonim Alkoholistákról – szakemberek számára  
Az Anonim Alkoholisták az egyik tag szemszögéből  
A.A. ismertető a büntetés-végrehajtási szakemberek számára  
Híd (Ideiglenes kapcsolattartás a kezelőintézetek és az A.A. között)  
Bill W., az A.A. társalapítója három előadása orvosi társaságok előtt