

# *Életünk minden megnyilvánulásában*

## *ELŐSZÓ*

---

Az élet nehéz helyzetekkel szembesít bennünket, melyek eluralkodhatnak rajtunk, ha nem tudunk hatékonyan reagálni rájuk. Azok, akik életére hatást gyakorolt az alkoholizmus családi betegsége, mélységeikben ismerik az efféle kríziseket – melyeket közvetlenül az alkoholizmus okozott, vagy csak súlyosbította azokat.

E könyv olyan személyek tapasztalatait gyűjti össze, akik az Al-Anon igen hatékony eszközeinek használatával küzdöttek meg nehézségeikkel. A Tizenkét Lépés általi felépülés figyelemreméltó programja vezette őket arra a felismerésre, hogy nincs az a nehéz helyzet, ami ne javulna, és az a mély boldogtalanság, ami ne enyhülne. Az Al-Anon eszméinek alkalmazása közben ébredtek rá, hogy igenis lehetséges új módon megközelíteniük problémáikat, úgy, hogy az gyakran megoldáshoz vezet. Végző soron saját hasznukra fordították kríziseiket.

A történetek nem a problémákat, hanem a kezelésüket lehetővé tevő Al-Anon eszközök használatát hangsúlyozzák. Szituációk és életstílusok széles tárházát mutatják meg, melyek egyikét sem kell követendőnek vagy éppen kerülendőnek tekintenünk. A szavak és körülmények a megosztást közlő személy szavai és körülményei, továbbá az azt követő tettek is sajátjaik, nem jelentenek általánosan alkalmazható megoldásokat.

A történetek elrendezése sem utal semmiféle rangsorra, és az adott szituáció nehézségi fokát sem határozza meg. Minden ember számára a saját nehézsége a legsúlyosabb, mivel azzal kell megküzdenie. Az itt megosztott tapasztalatok valódi jelentősége abban rejlik, ahogy az Al-Anon hozzásegítette ezeket a személyeket, hogy rátaláljanak saját, egyedi problémájuk kezelésének eszközeire.

## BEVEZETÉS

---

Az alkoholizmus elsöprő erejű családi betegség. Nekünk, akik megtapasztaltuk a betegség hatásait, életünk egyensúlyának fenntartása még a legjobb időszakainkban is küzdelmes lehet. Néha épp, amikor úgy érezzük, hogy több problémát már nem tudunk kezelni, egy újabb krízis következtében a szenvedés végtelennek tűnő alagútjának csapdájában érezzük magunkat. A régi tagok éppúgy szembesülhetnek hűtlenséggel, betegséggel, erőszakkal, halállal, vérfertőzéssel és egy sereg más, embert próbáló helyzettel, mint az újonnan érkezők. Az Al-Anon-program felkínálja támogatását és egyúttal azokat az eszközöket is, melyekkel biztonságos és szeretetteljes légkörben tudjuk felismerni, elfogadni, valamint kezelni ezeket a problémákat.

A múltban talán barátoktól és családtagoktól próbáltunk segítséget kérni, akik nem értették az alkoholizmus családi betegségét. Ezek az élmények sokunkban olyan büntudatot és szégyent keltettek, ami miatt okosabbnak láttuk, ha bajainkat megtartjuk magunknak. Egy olyan világban, ahol a probléma beismerését a gyengeséggel, a cinkos hallgatást a hűséggel keverik össze, nehéz volt elhinnünk, hogy ha megnyílunk mások előtt, akkor az nem csak zavarodottságot és fájdalmat okozhat számunkra.

Magányosabbak lettünk, mint valaha voltunk.

De nem vagyunk egyedül! Nem számít, mekkora a nehézség, nem számít, mennyire kitaszítottnak érezzük magunkat, valahol a közelben olyan férfiak és nők vannak, akik története a mieinkhez hasonlóak, és az Al-Anonban történő felépülésük során segítséget, vigaszt és reményt találtak. Gyűléseken, egy-egy finom kávé mellett, telefonbeszélgetések során, az Al-Anon irodalom olvasása közben és szponzorálás segítségével fedezzük fel, hogy e baráti közösség tagjai hozzánk hasonlóan éreznek. Idővel már elég biztonságban érezzük magunkat, hogy sötét titkainkat leleplezzük.

Közülünk sokan, akik zűrzavaros periódusainkon az Al-Anon segítségével tették túl magunkat, úgy emlékeznek vissza, hogy életük fokozatosan, szinte észrevétlenül kezdett megváltozni. Mikor segítségkérően fordultunk az Al-Anon felé, gyógyító szeretetet kaptunk és ez önmagunk elfogadására tanított minket. Az Al-Anon Tizenkét Lépése konkrét stratégiát ajánlott arra, hogy reálisan tudjuk kezelni a helyzetet. Arra a meggyőződésre jutottunk, hogy bár mi tehetetlenek vagyunk körülményeinket illetően, létezik egy nálunknál Hatalmasabb Erő, aki hatalommal rendelkezik felettük. Nem feltétlenül az az eredmény született, amit akartunk, de valahogy mindig úgy tűnt, azt kaptuk, amire szükségünk volt. Valamiféle békére

lertünk, könnyedébben vettük életünket, és újra eszünkbe jutott, hogyan kell nevetni. A „reménytelen” helyzet nem tűnt többé olyan kilátástalannak. Ironikus módon, a krízis gyakran olyan hosszú távú változást idézett elő hozzáállásunkban és szokásainkban, ami ajtót nyitott az öröm előtt. Mennyire elcsodálkoztunk, hogy legnagyobb tragédiánk fontos személyes fejlődésünkhöz és gyógyulásunkhoz vezethet.

Íme, néhány olyan gondolat erről a csodálatos folyamatról, melyeket Al-Anon-tagoktól gyűjtöttünk a világ minden tájáról. A tagok hátterei ugyanolyan különbözőek, mint a problématípusok, melyekkel szembenéztek. Nem nyújtanak tanácsot, és nem hirdetik, hogy minden akadályt boldogan le lehet győzni. Inkább személyes tapasztalataikat osztják meg, melyeket a szenvedéstől a lelki békéig vezető utazás során éltek át.