

Így működik az Al-Anon

ELŐSZÓ

Egyikőnk sem azért jött be az Al-Anonba, mert az élete a „boldogan éltek, míg meg nem haltak” forgatókönyv szerint zajlott. Azért vagyunk az Al-Anonban, mert egy csokor problémával küzdünk. Reméljük, hogy megtaláljuk válaszokat, de kétkedünk, hogy van-e még remény. Más emberek történetei annyira különbözőnek tűnnek a mieinktől, hogy nem ismerjük fel, hogy lehet bennünk bármi közös. Mindannyiúnkat befolyásolta egy másik személy ivási problémája.

Elsőre, többféle okból kifolyólag, nem tudatosul bennünk semmilyen ivásprobléma. Talán egy terapeuta, egy bíró, egy rehabilitációs központ vagy egy barátunk unszolására jövünk az Al-Anonba, és biztosak vagyunk benne, hogy rossz helyre kerültünk. Sokan azt hisszük, hogy mi valóban tudjuk, mi a családtagunk vagy barátunk igazi problémája – és hogy annak semmi köze nincs az alkoholizmushoz. A problémát rossz hangulatként, éretlenségként, túl sok, vagy túl kevés vallási beállítottság, akaratérő-hiányként, pechként, rossz főnökként, rossz baráti körként, vagy rossz városként, gyerekproblémaként, rossz anyós-apósként, fizikai betegséggként vagy rokkantságként, anyagi megbízhatatlanságként vagy számos más dologként azonosítjuk. Ha felmerül, hogy az alapprobléma az alkoholizmus, tiltakozunk. Mert végül is az alkoholisták piszkos, büdös, lecsúszott munkakerülők, akik az utcán élnek és mindenüket elvesztették, amijük volt. Vagy legalábbis ez lehet az, amit mindig is hittünk róluk.

A valóságban sok alkoholistának munkája, otthona, családja, felelősségének makulátlan arculata van. Ivásuk nem igazán feltűnő, vagy éppen hogy csak észrevehető, ha összehasonlítjuk azokkal a problémákkal, melyek az ivás következményeiként, vagy azzal kéz a kézben járva jelennek meg – az erőszakosság, az anyagi és törvényességi problémák, bántalmazás és kifogások, megbízhatatlan vagy értelmetlen viselkedés. Mellesleg, ha a környezetünkben mindenki ivása túllépi a mértéket, akkor az alkoholista ivása tökéletesen normálisnak tűnhet.

Közülünk azoknak, akik sosem ismerték az ivót, a probléma igazi természetének felismerése még bonyolultabb lehet. Talán egy olyan nagyszülő vagy távoli rokon alkoholizmusa befolyásolt minket, akit sosem ismertünk, vagy olyan rokonok és barátok, akik, mióta ismerjük őket, józanok. A betegség hatásai ettől még nem kevésbé mélyek és hosszantartóak. Gyakori, hogy rokonaink sosem ismerték fel az alkoholizmus hatásait, és nem szándékosan adták azokat nekünk tovább. Mi talán –

például – az aggodalommal való napi harc formájában vettük fel a küzdelmet, vagy talán nehézséget okoz, hogy bárkiben és bármiben megbízunk, és mindig a zűrzavarra és katasztrófára várunk, akkor is, amikor minden nyugodtnak tűnik.

Még ha fogalmunk sincs róla, hogy körülöttünk iszik-e valaki, vagy sem, ha tudjuk, mit keressünk, meg fogjuk találni az alkoholizmus hatásait az életünkben. Mi, akikre valaki más alkoholizmusa hatással volt, úgy találjuk, hogy valami megmagyarázhatatlan módon kísért minket a bizonytalanság, a félelem, a bűntudat érzése, a másokra való rögeszmés ráakaszkodás, vagy a más emberek, vagy szituációk, melybe belekerülünk, irányításának mindent elsöprő igénye. Bár úgy látszik, szeretteink küszködnek a problémával, titokban magunkat vádoljuk, úgy érezzük, hogy valamiféleképpen mi vagyunk a baj okozói, vagy hogy nekünk kellene legyűrnünk azt, szeretettel, imával, kemény munkával, intelligenciával vagy kitartással.

Tudjuk, hogy valami nagyon nem stimmel, de nem jövünk rá, mi az, vagy azt hisszük, rájöttünk, de úgy tűnik, nem tudjuk azt megoldani. Gyanítjuk, hogy az ivásnak összefüggésben kell lennie a helyzetünkkel, de nem akarunk rajta gondolkodni; mert hát az alkoholizmus olyan kínos dolog. Vagy talán pontosan tisztában vagyunk azzal, hogy az ivásról és annak romboló következményeiről van szó, és felelősnek érezzük magunkat, hogy tegyünk ez ügyben valamit. Válaszainkat más emberekben keressük – ha megváltozna, minden rendbe jönne – mégsem sikerül soha meggyőzni senkit, hogy tegyen úgy, ahogy mi kigondoljuk. Ennek eredményeképpen aztán eme „érzéketlen” emberek áldozatainak érezzük magunkat, akik (szerintünk) rendbe tudnák hozni az életünket, ha eléggé törődnének velünk ahhoz, hogy változtatnának egyen s más. Eközben sokunk saját magát is vádolja – bárcsak ilyenebb, vagy olyanabb lennék, ő nem tenné meg azokat a szörnyűségeket. Folytatjuk a küzdelmet, és továbbra is vesztesek vagyunk. A legrosszabb az, amikor elveszítjük a reményt.

Kevesen vagyunk, akik azért jönnek az Al-Anonba, hogy mi magunk változzunk. Gyakoribb, hogy azért jövünk, mert minden, amit tettünk, kudarcot vallott, és kifogytunk az ötletekből. Azért jövünk, hogy eleget tegyünk a bírósági, vagy a rehabilitációs központ javaslatának, vagy hogy egy frissen józanodó barátunkon vagy rokonunkon segítsünk. Egy váratlan veszteség - például egy válókereset - vagy szerettünk betegsége, esetleg halála hozhat bennünket az Al-Anonba. Talán azért jövünk el az első Al-Anon gyűlésre, mert támogatni szeretnénk egy barátunkat, aki alkoholproblémával küzd. Ahogy múlik a gyűlésidő, egyre több hasonló problémát fedezünk fel az életünkben.

Még azoknak sincs elképzelésük arról, hogy mi a megoldás, akik felismerik az aktív alkoholizmus problémáját. Csak azt tudjuk, hogy sok mindent kipróbáltunk, ami nem működött. Talán kiöntöttük az italt, eldugtuk az italt, eldugtuk a pénzt, amit arra költhetett volna, vagy mi is megittunk néhány italt, hogy kevesebb maradjon az alkoholistának, vagy azért, hogy jobban az élete részének érezzük magunkat. Legtöbbünk veszekedett, könyörgött, alkudozott, fenyegetett, elment, visszajött, ultimátumokat adott, amit aztán nem tartott be, vagy betartott, és utána büntudat gyötörte. Megpróbáltuk érvekkel meggyőzni az ivót, beosztottuk a szabad idejét, figyeltük a viselkedését. Panaszkodtunk; imádkoztunk. Megpróbáltunk mindent elkerülni, ami okot szolgáltathat az alkoholistának az ivásra. Kerestük a lehetőséget, hogy beláttassuk az ivóval, milyen romboló hatású az ivása. Leginkább nekünk fáj, és mi aggódtunk. Most az Al-Anonhoz fordultunk, mint utolsó mentsvárhoz, remélve, hogy módot találunk rá, hogy az ivás végére egyszer és mindenkorra pontot tegyünk, vagy meggyőzzük szerettünket, hogy segítséget kell kérnie.

Azok, akik körül nincs többé aktív alkoholizmus, talán még inkább holtpontra jutnak. Nyilvánvaló, hogy már nincs jelen az alkoholista megváltoztatásának lehetősége. Így hát megváltoztattuk a körülményeket, állást váltottunk, ruhatárat cseréltünk, lecseréltük a barátokat, elköltöztünk, áttértünk egyik vallásról a másikra, gyakorlatilag már semmi sem ugyanaz az életünkben, de semmi sem segít tartósan a szenvedésünkön. Valamiféle enyhülés reményében mi is az Al-Anonhoz fordultunk.

Sok különböző okból érkezünk az Al-Anonba, de egy miatt maradunk benn – hogy az életünk jobbá váljon.