

**JANET GERINGER WOITITZ**

# **Alkoholbetegek felnőtt gyermekei**

## ELŐSZÓ

*Az Alkoholbetegek felnőtt gyermekei c. munkám eredetileg csak az alkoholbetegek gyermekeit figyelembe véve íródott. Kiadása óta megtudtuk, hogy a megvitatott anyag más rendellenes működésű családokra is vonatkozik. Ha nem az alkoholizmussal éltél együtt, hanem más kényszerviselkedésekkel, mint például a szerencsejáték, drogfogyasztás, vagy túlzott evés; vagy krónikus betegséget, profán vallási nézeteket tapasztaltál, vagy adoptáltak, nevelőszülőknél éltél, vagy más lehetséges rendellenes működésű rendszerekben éltél, akkor talán te is azonosulni tudsz ezekkel a tulajdonságokkal. (Úgy tűnik, hogy sok dolog, amely az alkoholbetegek gyermekeire igaz, az másokra is igaz. Ez a megértés számtalan olyan ember elszigetelődését csökkentheti, aki szintén azt gondolta, hogy „más” az élettapasztalata miatt.*

*Janet G. Woititz*

## BEVEZETÉS

Az elmúlt néhány év alatt egyre több kutatás folyt az alkoholizmusról a társadalomban. Bár az adatok változóak, általánosan elfogadott, hogy majdnem tízmillió alkoholbeteg van ebben az országban.

Ezek az emberek amellett, hogy saját maguk is áldozatok, káros hatással vannak a velük érintkező emberekre. Az alkoholbetegek munkáltatói, rokonai, barátai, családjai szenvednek az alkoholizmus hatásaitól. Sok munkaóra elvész az alkoholizmus okozta rendszeres távolmaradás és eredménytelenség miatt. Rokonokat és barátokat manipulálnak, hogy ürügyeket találjanak, vagy fedezzék az alkoholistákat. A megváltozásra tett ígéreteket az emberek elhiszik, mert el akarják hinni. Ennek eredményeként ők is – nem tudva róla – a betegség mintájának részévé válnak.

A legtöbbit azok szenvednek, akik a legközelebb állnak a beteghez. A családot érinti, amikor a munkáltató felmondja az alkoholista állását. A családot érinti, amikor a rokonok és a barátok nem tudják többé elviselni az alkoholizmus következményeit, és elkerülik az alkoholistát és családját. Ugyancsak közvetlenül érinti a családot az alkoholista viselkedése. Mivel képtelenek segítség nélkül ezzel szembeszállni, a családtagok belegabalyodnak a betegség következményeibe, és ők maguk is megbetegednek érzelmileg.

Az érdeklődés központjában az alkoholizmus, az alkoholfogyasztás és az alkoholbetegek álltak ez idáig. Kevesebb figyelmet szenteltek a családnak, és még kevesebbet az alkoholista otthonokban élő gyermekeknek.

Nem sok kétség fér ahhoz, hogy rengeteg gyermekre hatással van az a tény, hogy alkoholista otthonban él. Ezeknek a gyermekeknek az azonosítása több okból kifolyólag nehéz volt – beleértve ebbe a szégyenérzetet, azt, hogy nem tekintették betegségnek az alkoholizmust, és nem szorgalmazták a gyermekek megóvását a kellemetlen valóságtól.

Bár a szenvedés, különböző módokon mutatkozik meg a viselkedésben, mégis az alkoholbetegek gyermekeinek általában alacsony az önbecsülése. Ez nem meglepő, mivel az irodalom rámutat, hogy röviden összegezni lehet azokat a körülményeket, amelyek ahhoz vezetnek, hogy az ember értékelje és értékesnek tekintse magát az alábbi meghatározásokkal: „szülői melegség”, „világosan meghatározott határok” és „tiszteletteljes kezelés”.<sup>1</sup>

Jelentős mennyiségű irodalom azt vitatja, hogy ezek a *körülmények* hiányoznak, vagy csak néha vannak jelen az alkoholista otthonban.<sup>2</sup> Az alkoholista szülő viselkedését a benne lévő kémiai anyagok befolyásolják és a nem alkoholista szülő viselkedését az alkoholista ellenében kifejtett reakció befolyásolja. Kevés érzelmi energia marad arra, hogy azoknak a

gyermekeknek az óriási szükségletét is kielégítése, akik a család betegségének áldozatai lesznek.

A szülők modellek – akár akarják, akár nem. *Margaret Corh* szerint a gyermek szüleivel és másokkal való kapcsolatainak adok-kapok részében találja meg biztonságérzését, önbecsülését, és azt a képességet, hogy el tud bánni az olyan összetett, belső problémákkal, amelyekkel szembesül.<sup>3</sup>

*Coopersmith* serdülő fiúkkal kapcsolatos tanulmányai azt mutatják, hogy a gyermekekben kialakul az önbizalom, a kalandvágy és a balsorssal való elbánás képessége, ha tisztelettel bánnak velük, és az értékek jól meghatározott irányvonalait, a kompetencia követelését adják, és segítséget nyújtanak nekik a megoldásokhoz. Az egyéni magabiztosság fejlődését elősegíti egy jól kialakított, követelő környezet, míg a határtalan engedékenységek és tévelygés nem.

Mind *Stanley Coopersmith*, mind *Morris Rosenberg* kutatásai azt tükrözik, hogy a magas önbecsülésű gyermekek sikeresnek látják magukat. Aránylag nincs bennük aggodalom, pszichoszomatikus tünetek sem, és valószínűleg fel tudják mérni képességeiket. Meg vannak győződve arról, hogy erőfeszítéseik sikerrel végződnek, ugyanakkor teljesen tudatában vannak korlátaiknak. A magas önbecsüléssel rendelkező emberek kimutatják érzéseiket társadalmilag sikeresek, és elvárják, hogy jól fogadják őket.

Másrészt, *Coopersmith* és *Rosenberg* szerint, az alacsony önbecsüléssel rendelkező diákok könnyen elbátortalaníthatók és néha levertek. Elszigeteltnek, nem szeretettnek, és nem szeretetre méltónak érzik magukat. Képtelennek tűnnek arra, hogy kifejezzék magukat, vagy hogy megvédjék gyengeségeiket. Annyira belefeledkeznek feszélyezettségükbe és aggodalmukba, hogy önmegvalósításuk képessége könnyen lerombolható.<sup>4</sup>

Saját kutatásom, az *Alkoholbetegek gyermekeinek önbecsülése*<sup>5</sup> is azt mutatta, hogy az alkoholisták gyermekei alacsonyabb önbecsüléssel rendelkeznek, mint azok, akik nem olyan otthonból jönnek, ahol alkoholizálnak. Ez várható volt. Mivel az önbecsülés leginkább az emberhez legközelebb állók tisztelő, elfogadó és gondoskodó bánásmódjának mértékén alapul, logikus azt feltételezni, hogy egy alkoholista otthonban ezeknek a feltételeknek a következetlen jelenléte negatívan befolyásolja az ember jó érzését önmagával szemben.

Érdekes módon az alanyok kora például jelentéktelen volt az önbecsülés meghatározói között.<sup>6</sup> Lényegében ugyanúgy látják magukat a tizenhét évesek és a tizenkét évesek. Talán másképp viselkednek, de nincsenek más érzéseik önmagukkal szemben. Ez kimutatja azt a tényt, hogy az önértékelések idővel nem változnak meg valamilyen beavatkozás nélkül. Megváltozik az, ahogyan az én viselkedése megnyilvánul, de az önértékelés nem változik.

Ha ez igaz, és a kutatások általában alátámasztják ezt az elgondolást, akkor az ALKOHOLBETEGEK FELNŐTT GYERMEKEI olyan fontos lakossági réteget képviselnek, akikre oda kell figyelni.

Eddig sem hagytuk figyelmen kívül ezt a lakossági réteget, hanem egyszerűen nem soroltuk be őket teljesen. Alkoholbetegnek neveztük őket. Nem ismertük el felfedésüknek teljes mértékét. Itt az ideje, hogy tovább azonosítsuk őket. Itt az idő, hogy ACAP-nak (alkoholbeteg szülők felnőtt gyermekei) hívjuk őket. Fontos felismerni ezt a tényezőt, mert beható jelentősége van a kezelésben, ha ezt tesszük. Az alkoholbeteg felnőtt gyermekei olyan hatásoknak voltak kitéve, és olymódokon reagáltak, ahogyan a nem alkoholbeteg szülők felnőtt gyermekei talán nem reagáltak volna. Ez a könyv körvonaláiban bemutatja majd az alkoholbeteg felnőtt gyermekét, és azt, hogy az egyes jellemzőknek mi a szerepe és jelentősége.

Megvitatja majd, hogy miként jelentkezik mindannyiukban a gyatra énkép, és ha ez kívánatos, meghatározott javaslatokat ad a változásra.

Már egy ideje dolgozom alkoholbetegek felnőtt gyermekeinek csoportjaival. Mély pillantást vetünk gondolatainkra, viselkedésünkre, reakcióinkra és érzéseinkre, és az alkohol erőteljes hatására életünkben.

A csoport tagjainak fele gyógyuló alkoholista, a másik fele nem. A fele férfi. A fele nő. A legfiatalabb 23 éves. Néhányan házások, néhányan facérek. Némelyiküknek vannak gyermekei, másoknak nincsenek. De mindnyájan elkötelezték magukat saját fejlődésüknek.

Vannak bizonyos általánosságok, amelyek gyakorlatilag minden gyűlésen valamilyen formában visszatérnek. A következő megfigyeléseket érdemes gondosan átvizsgálni és megvitatni:

- 1. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei találgatják, hogy mi a normális.*
- 2. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehezen visznek véghez egy tervet elejétől a végéig.*
- 3. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei akkor is hazudnak, amikor ugyanolyan könnyű lenne igazat mondani.*
- 4. 9. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei kíméletlenül ítélik meg önmagukat.*
- 5. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehezen szórakoznak.*
- 6. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nagyon komolyan veszik önmagukat.*
- 7. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehézségekkel küszködnek a bensőséges kapcsolatok terén.*

8. *Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei túlzott mértékben reagálnak olyan változásokra, amelyeket nem tudnak irányítani.*
9. *Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei állandóan elismerésre és megerősítésre vadásznak.*
10. *Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei általában úgy érzik, hogy mások, mint a többi ember.*
11. *Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei vagy nagyon felelősségteljesek, vagy nagyon felelőtlenek.*
12. *Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei rendkívül hűségeseek, még akkor is, ha szembesülnek annak bizonyítékával, hogy hűségüket nem érdemlik meg.*
13. *Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei impulzívok. Hajlamosak anélkül cselekedni, hogy komolyan megfontolnának más viselkedésformákat, vagy a lehetséges következményeket. Ez az impulzív viselkedés zavarodottsághoz, önutálathoz, és a környezetük felett gyakorolt irányítás elvesztéséhez vezet. Ennek eredményeként több energiát használnak fel a zűrzavar megszüntetéséhez, mintha először megfontolták volna a választási lehetőségeket és a következményeket.*

Ez a könyv az alkoholbetegek felnőtt gyermekeihez és gyermekeinek íródott. Azt remélem, hogy értékesnek találják majd tanácsadók és más érdeklődők is.

Többféleféleképpen lehet hasznos: 1. Nagyobb tudást és megértést ad arról, hogy mit jelent alkoholbeteg gyermekének lenni, és ez a folyamat hogyan bontakozik ki az idő múlásával; 2. Használható a személyes fejlődésben, mint önéngítő vagy klinikai kalauz; és 3. Alapul szolgálhat az alkoholbetegek felnőtt gyermekeinek megbeszélő csoportjaiban.

Sok kérést kaptam már az egész országból az iránt, hogy hogyan lehet csoportokat alakítani az alkoholbetegek felnőtt gyermekei számára, hogyan lehetne különleges szükségleteiket kielégíteni, és ugyanakkor hűnek maradni az AA\* és az Al-Anon\*\* elveihez. Ez a könyv választ ad ezekre a kérdésekre.

## JEGYZETEK

<sup>1</sup> Coopersmith, S.: *Self-Concept Research Implications for Education*. Paper presented to the American Education Research Association, Los Angeles, CA, February 5, 1969

<sup>2</sup> Bailey, M. B.: *Alcoholism and Family Casework*. New York: Nation Council on Alcoholism, New York City Affiliate Inc., 1968.. Hect, M. „Children of Alcoholics Are Children at Risk”, *American Journal of Nursing* 73(10), October 1973: 1764-1767.

<sup>3</sup> Cork, Margaret: *The Forgotten Children*. Toronto, Alcohol and Drug Addiction Research Foundation, 1969, p. 36.

<sup>4</sup> Coopersmith, S.: *Antecedents*; Rosenberg, Morris: *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1965

<sup>5</sup> Woititz, J.: Doctoral Dissertation, New Brunswick, New Jersey; May, 1976

<sup>6</sup> Variables such as sex, religion, occupation, and sibling order also proved to have no statistical significance

\*Anonim Alkoholisták csoportja

\*\*Alkoholbetegek Családtagjainak csoportja

## I. MI TÖRTÉNT VELED GYERMEKKÉNT?

Mikor nem gyerek egy gyerek? Amikor a gyerek együtt él az alkoholizmussal. De helyesebben: mikor nem gyermekies egy gyerek? Bizonyára úgy néztél ki, és úgy öltözködtél, mint egy gyerek. Mások is gyermeknek láttak, hacsak nem kerültek elég közel ahhoz a szomorúsághoz szemed csücskében, vagy ahhoz az aggódó kifejezéshez a szemöldöködön. Úgy viselkedtél, mint egy gyermek, de nem szórakoztál, inkább csak sodródtál. Nem voltál olyan spontán, mint a többi gyerek. Ezt azonban senki nem vette igazán észre. Vagyis észrevették, ha nagyon közel kerültek hozzád, de még ha így is volt, akkor sem értették, hogy ez mit jelentett.

Bármit is láttak és mondtak mások, a tény az, hogy nem érezted igazán gyereknek magad. Nem is volt fogalmad arról, hogy milyenek lehetnek egy gyerek érzései. Egy gyermek nagyon hasonlít a kölyökkutyára... szabadon és könnyen ad és kap szeretetet, szaladgál, valamelyest pajkos, játékos, elismerésért vagy jutalomért dolgozik. De a legfontosabb, hogy gondtalan. Ha a gyerek olyan, mint a kölyökkutya, akkor *te nem voltál gyerek*.

Mások talán nagyon egyszerű mondattal tudnának téged jellemezni, valószínűleg a családban felvett szerepeddel kapcsolatosan. Az alkoholista otthonokban élő gyerekek hasonló szerepeket vállalnak, mint a más, rendellenes működésű családokban felvett szerepek. Az ilyen fajta családban ezt nagyon tisztán látjuk. Ennek mások is tudatában vannak, csak nem annak ismerik fel, ami az valójában.

Például: „Nézd Emily-t, nem ő a legfelelősségteljesebb gyerek, akit valaha is láttam? Bárcsak ilyen gyermekem lenne otthon!” Ha Emily lennél, mosolyognál, jól éreznéd magad, és örülnél a dicséretnek. Valószínűleg nem engednéd meg magadnak, hogy azt gondold: „Bárcsak elég jó lennék nekik!” És biztosan nem engednéd meg magadnak, hogy azt gondold: „Bárcsak az én szüleim gondolnák, hogy nagyszerű vagyok. Bárcsak elég jó lennék nekik!” És biztosan nem engednéd meg magadnak, hogy azt gondold: „Nos, ha én *nem* csinálnám, akkor *ki?*”

A kívülálló számára te egy figyelemre méltó kisgyermek voltál. És az igazság az, hogy tényleg az voltál. Ők egyszerűen csak nem látták az egész képet.

Talán egy másik szerepet vállaltál a családban. Lehattél a fekete bárány, aki mindig bajban volt. Te voltál a család egyik lehetősége arra, hogy ne lássák azt, ami igazából történt. Az emberek azt mondták: „Nézd ezt a Tommy-t, mindig bajban van. A fiúk már csak fiúk maradnak. Én is ilyen voltam az ő korában.”



Ha Tommy volnál, mit éreznél? Talán nem engednéd meg magadnak, hogy érezz. Talán csak ránéznél arra az emberre, és tudnád, hogy ő nem volt olyan, mint te, amikor ennyi idős volt. Ha olyan lett volna, akkor nem beszélne ilyen vidáman róla. Mégsem engedheted meg magadnak, hogy ezt mondd, és valószínűleg azt sem engednéd meg magadnak, hogy elgondolkozz azon, hogy: „Mit kell csinálnom ahhoz, hogy figyeljenek rám? Miért kell ennek így lennie?”

Talán inkább olyan voltál, mint Barbara; és te lettél az osztály bohóca. „Nahát, tényleg komikusnak kell mennie, ha felnőtt. Milyen okos, milyen vicces, milyen furfangos!” És ha te lennél Barbara, talán mosolyognál, de belül azon gondolkoznál: „Tudják ők, hogy igazából mit érzek? Az élet igazából nem olyan vicces. Úgy látszik, átvertem őket. Nem engedhetem, hogy megtudják”.

Aztán ott van a kis Margaret, vagy inkább Joan? Valahogyan mindig zavarban vagyok a nevekkkel. A kisgyerek a sarokban. Az a visszahúzódozó gyermek, aki soha senkinek sem árt. És a kisgyermek azon tűnődik: „Láthatatlan vagyok?” Az a gyermek nem akar igazából láthatatlan lenni, csak egy burokban bujkál, és azt reméli, hogy észreveszik, de teljesen tehetetlen.

Úgy néztél ki, mint egy gyermek, úgy öltöztél, mint egy gyermek, valamennyire úgy is viselkedtél, mint egy gyermek, de halálosan biztos, hogy nem úgy éreztél, mint egy gyermek. Vessünk egy pillantást arra, hogy milyen is volt otthon.

### *Az otthoni élet*

Az alkoholisták gyermekei hasonló környezetben nőnek fel. A személyek különbözhetnek, de ami minden alkoholista otthonban történik, az nem különbözik túlságosan. Bizonyos történetek különbözhetnek, de általában egyik alkoholista otthoni környezete ugyanolyan, mint a másik. A feszültség és az aggodalom *megnyilvánulása* mindig jelen van. Változhat, ami történik, de előreláthatóan minden történést fájdalom és megbánás követi. A különbségek inkább abban rejlenek, hogy miként reagáltál az élményeidre, mintsem magukban az élményekben.

Másképp raktározta el, ami történt, és ennek eredményeként, másképp viselkedtél. De a legtöbben nagyjából ugyanazt érezték belül.

Emlékszel, hogy milyen volt otthon? Van képed arról, hogy milyen volt; de emlékszel arra, hogy milyen érzés volt? Mit vártál, amikor beléptél az ajtón? Azt remélted, hogy minden rendben lesz, de sohasem tudtad biztosan. Egyedül abban voltál biztos, hogy soha

nem tudtad, hogy mit fogsz otthon találni, vagy hogy mi fog történni. És valahogyan – bármennyiszer is mentek *ferdén* a dolgok – amint beléptél az ajtón, soha nem voltál felkészülve.

Ha az apád volt alkoholista, néha szerető és lágy volt. Mindent megtestesített, amit egy apától akartál: gondoskodó, érdeklődő, beavatott volt, és mindent megígért, amit egy gyerek akarhat. És azt is tudtad, hogy szeret téged.

De máskor meg nem volt ilyen. Olyankor volt részeg. Amikor egyáltalán nem jött haza aggódtál és várahoztál. Otthon elájult, óriási veszekedései voltak anyáddal, sőt még neked is esett, ami nagyon félelmetes volt. Néha közénk álltál, próbáltad megtartani a békét. Mivel soha nem tudtad, hogy mi fog történni, mindig valamennyire kétségbe voltál esve. És akkor a részeg apa minden ígéretet elfelejtett, amit előző nap tett. És furcsa érzés volt, mert tudtad, hogy komolyan gondolta, amikor megígérte. Azt gondoltad: „Miért nem történik meg soha? Miért nem csinálja soha azt, amit mond? Ez nem igazságos.”

És aztán ott volt az anyád. Nagyon vicces módon, minden gondjával együtt inkább az apádat választottad. Úgy érezted, hogy útban vagy, mert anyád mindig mogorva és ingerült volt, úgy tett, mintha a világ összes terhe az ő vállain lenne, és mindig fáradt volt. Bár azt mondta, hogy nem vagy útban, nem tehetél róla, hogy mégis úgy érezted.

Talán elment dolgozni. Talán apádnak nem volt állása. Nem tehetél róla, hogy úgy érezted: ha te nem lennél a képen, akkor nem lenne ennyi baj. Anyád nem veszekedett apáddal. Nem lenne mindig feszült; nem üvöltözne; nem lenne ilyen hirtelen haragú. És te nagyon bűnösnek érezted magad. Valahogyan a te létezésed okozta ezt; ha jobb gyerek lennél, kevesebb gond lenne. Minden a te hibád volt, de semmivel sem tudtál javítani a dolgokon.

Ha anyád volt az alkoholista, valószínűleg apád már elment, vagy sokáig maradt az irodában, nem akart otthon lenni. Vagy talán ebédidőben hazajött, hogy elvégezze anyád dolgát. Felvarrta a gombokat a ruháidra és megcsinálta az ebédet. Ez történhetett egy ideig. De te ezt furcsának érezted, mert tudtad, hogy ez nem az ő dolga, és azért csinálta, hogy helyettesítse részeg anyádat.

Végül valószínűleg te vetted át azokat a dolgokat, amelyeket általában az anyák csinálnak. Elég gyorsan megtanultál főzni, mosogatni és bevásárolni. Amellett, hogy átvetted fiatalabb testvéreid gondozását, valamilyen módon talán még az anyád anyja is te lettél. Segítettél neki enni, megmosakodni, sőt még az ágyba is befektetted, hogy a kisebb gyerekek ne lássák ilyen állapotban. Gondoskodtál az egész családról.

Józan pillanataiban anyád megpróbálta bepótolni hiányosságait, és a büntudat elárasztott téged. Talán voltak hosszú időszakok, amikor anyád elhalasztotta ivását azért, hogy megpróbálja rendben tartani a házat. Milyen fájdalmas volt neked, hogy tudatában voltál szenvedésének. Milyen hálásnak; de mennyire bűnösnek érezted magad, amint egyre inkább belezavarodtál az egészbe. Mi volt pontosan a te szereped?

Ha mindkét szülőd alkoholbeteg volt, az élet még kiszámíthatatlanabb volt, kivéve azt, hogy egyszer az egyik, másszor a másik volt rosszabb. Olyan volt otthon lenni, mint a pokolban. Olyan „vastag” volt a feszültség, hogy késsel lehetett volna vágni. Ideges, mérges érzés volt a levegőben. Senki nem szólt egy szót sem, mert mindenki érezte. Rendkívül feszült és kellemetlen volt. Mégsem volt mód elmenekülni, nem volt mód hová bújni, és azon tűnődöttél: „Vége lesz valaha?”

Valószínűleg fantáziáltál az otthon elhagyásáról, az elmenekülésről, az egésznek a végéről, arról, hogy alkoholistá szülőd kijózanodik, és az élet jó és szép lesz. Elkezdted egy mesevilágban élni, fantáziákkal, és az álmaidban. Sokat éltél a reményben, mert nem akartad elhinni, ami történt. Tudtad, hogy a családon kívül nem beszélhetsz erről, hogy ezeket az érzéseket magadban kell tartani. Nem engedhetted meg, hogy a világ megtudja, mi megy az otthonodban. Különben is, ki hinne neked?

Láttad, amint anyád fedezi apádat, hallottad, amint ürügyeket keres arra, hogy apád túl beteg ahhoz, hogy dolgozni menjen. Még ha mondtál is valamit neki apádról, úgy tett, mintha nem lenne igaz. Azt mondta: „Ó, butaság, ne izgulj emiatt. Edd meg a reggelidet.” Gyorsan megtanultad magadban tartani apád ivását, gyomrod kavargott, feszült voltál belül, belesírtál az éjszakába, még tudtál sírni.

Tudtad, hogy fantáziálásaid otthonod elhagyásáról, vagy egy mintacsaláddal való életről soha nem válnának valóra. Nagyon nehéz volt elmenni otthonról, még egy hétvégére is. Ha elmentél egy éjszakára, aggódtál, hogy mi lehet otthon. „Ha nem vagyok otthon, olyan vagyok, mint egy patkány, aki elhagyja a süllyedő hajót. Mit fognak csinálni nélkülem? Szükségük van rám.” Nagyon is valóságos módon tényleg szükségük volt rád. Nélküled a család tagjainak kapcsolatba kellett volna lépniük egymással. Nem volt menekülés.

Csapdában voltál. Fizikailag és érzelmileg is csapdában voltál. Ezeket az érzéseket fejezi ki Gloria a következő álomban:

„A következőkben leírok egy álmot, amelyet körülbelül nyolcéves koromban álmodtam. Ez majdnem 15 éve volt; még mindig a legélénkebb és legfélelmetesebb álom, amelyre emlékszem. Életem azon korszakában történt, amikor anyám ivási problémája, „komolyra” vált.

Az álom fekete-fehérben játszódott. Átlátszó, *elmosódott köd* vett körbe mindent. Furcsa volt számomra, mert nem csak az álomban voltam, hanem figyeltem magam az álomban. Úgy láttam magam, mintha a tévében, vagy filmen lennék.

Anyám és én egy nagyon sötét és *nyomasztó* helyen voltunk; olyan volt, mint egy *sötétzárka*. Rácsok mögött voltunk egy ketrec vagy börtönszerű valamiben. Ezen a helyen nem voltak falak, nem volt padló, nem volt mennyezet; csak a ketrec, anyám és én, és a fekete úr. Emlékszem, hogy fel-alá járkáltam; nyugtalan voltam, de nem féltem. Aztán a semmiből megjelent egy ór, egy egyenruhás nő. Odasétált a ketrechez, kinyitotta az ajtót, és kiengedte anyámat. Megfogta az anyámat a karjánál fogva, és elvezette. Engem ott hagytak. És én vártam türelmesen, biztos voltam abban, hogy idővel az ór visszajön, és engem is kienged majd. Vártam és vártam, egy örökkévalóságnak tűnt. Végül valami megjelent a sötétbál. Azt hittem, hogy az ór jött értem. Ahelyett egy furcsa, nem emberi dolog volt, amely nagyon lassan elment a ketrec mellett, és aztán eltűnt a szemem elől, eltűnt az ürbe, és én egyedül maradtam. Felvillant az a gondolat, hogy senki sem fog kiengedni. Egyedül voltam. Pánikba estem.

Rémülten ébredtem. Elvesztettem a fejemet: Emlékszem, hogy felültem az ágyban és üvöltöttem. Legalábbis azt gondoltam, hogy üvöltöttem. Kinyomtam a tüdőmből a levegőt, de nem jött ki hang a torkomon. Ezért lélegeztem még egy óriásit és mélyet, és még mindig nem volt hang. Elvesztettem a hangomat.

Megpróbáltam anyámért kiáltani. Nagyon akartam, hogy mellettem legyen, de ő nem hallhatott meg engem. Tehát visszabújtam a paplan alá, és imádkoztam, hogy reggel visszanyerjem a hangomat. Ezután elaludtam."

Gloria csapdában érezte magát. Gloria csapdában is volt, Egyedül volt a fájdalommal. Senkinek nem mondta, el, mindennap iskola után egyenesen hazament és gondozta az anyját. Bár ez fájdalmas volt, mégis könnyebb volt, mint az iskolában lenni és aggódni. Senki nem vette észre. Senki nem látta. Gloria jó kislány volt, aki azt csinálta, amit mondtak neki, és senkinek sem ártott.

### *Az iskola*

Otthoni életed nem csak nyomorúságos volt; iskolai életedet is befolyásolta. Milyen voltál az iskolában? Ha olyan voltál, mint Emily - aki remekül teljesített és felelősségteljes volt - akkor nagyon jó voltál. Ott voltál, és mindent megcsináltál, amit kértek tőled. Jó jegyeket és sok dicséretet kaptál. Még talán te voltál az a gyerek is, aki a táblát törölte. És ez egy ideig

menekülés volt az otthontól és igazi érzéseidtól. Senki nem gondolta, hogy nagyon komoly gondokkal küszködő gyerek vagy. Talán a tanárok azt mondták a szüleidnek: „Bárcsak nekem is ilyenek lennének a gyerekeim!”

Ha a többi kategóriába estél, akkor teljesítményed változó volt. Intelligenciádtól, és attól függően, hogy mennyire tanultál meg manipulálni, valamennyire meg tudtad határozni, hogy milyen legyél az iskolában. Talán egy fél évig jó voltál az egyik tantárgyból, és rossz a másiktól, míg végül teljesen feladtad. Vagy átcsúsztál. Vagy - mint Don - megpróbáltad átküszködni magad.

Sajnos átvettél sok tulajdonságot alkoholista szülődtől. Az emberek úgy viselkednek, ahogy megtanultak viselkedni, akár tetszik, akár nem, akár akarják, akár nem, Az alkoholbetegek nem akarják vállalni a felelősséget viselkedésükért. Te ilyen voltál? Mert Don biztosan ilyen volt.

Don 17 éves, IV. osztályos gimnazista, aki gyógyuló alkoholbeteg apjával él. Édesapja ivós évei alatt, amelyek Don életének nagy részét képezték, vitatkozó és gyakran erőszakos volt. Mindig az történt, amit ő akart, mert mindenki félt tőle.

Don azért fordult hozzám, mert bukásra állt egészségtanból. Ha megbukik, az azt jelentette volna, hogy nem tud leérettségizni. Az egészségügyi tanár azzal indokolta a bukás lehetőségét, hogy Don soha nem járt be órára.

Első reakciója a helyzetre az volt, mint amit alkoholista apjától hallott, amikor még aktívan ivott: „Nem teheti ezt velem. Nincs joga ezt tenni. Kinek hiszi ez magát? Jelenteni fogom az Oktatási Hivatalnak. Kirúgatom azt a szemetet.” És így tovább.

Én semmit nem szóltam.

Ezután azt a *fogást* próbálta, amelyet az apja szokott, amikor már nem ivott, de még mindig rendetlen és beteg volt. „Tudom, mit fogok csinálni. Elmegyek a lakására. Levetem magam a földre, a lábaihoz. Könyörögni fogok, *esedezni* fogok. Megcsókolom a gyűrűjét.”

Mivel nem kapott tőlem választ, tovább lépett egy harmadik fázisba – egy olyanba, amely azt mutatta, hogy sokáig és keményen munkálkodhatott saját magán. „Azt hiszem, meg kell vele beszélnem egy időpontot, le kell ülnöm vele, és meg kell próbálnom bepótolni a munkát.”

Don megtanulta vállalni a felelősséget viselkedéséért. Nehéz lecke volt, mert nem jött automatikusan az élettapasztalatából. A felelősséget meg kellett tanítani neki.

Ha továbbra is hadakozik, akkor megbukik, és nem értette volna, hogy miért. Áldozatnak tekintette volna magát, és ezért csak másokat tudott volna hibáztatni. Az olyan gyerek, aki folytatja az ilyen viselkedést, egyre antiszociálisabb lesz, és valószínű, hogy fegyvelmező

intézetbe kerül. A körülötte lévő emberek keményen megítélik viselkedését, ő pedig nem fogja érteni, mert nem tanulta meg, hogy van más választás is.

Ha a második stádiumban reked, akkor lehet, hogy *sikerült volna neki*. A szélhámós általában meg tudja úszni egy ideig. Ez is az, amit otthon tanult. Az alkoholista erősen manipuláló viselkedése egy ideig learatja a jutalmakat azáltal, hogy eléri azt, amit szeretne. A manipuláció azonban nem működik örökké; nem lehet a többieket mindig bolonddá tenni, és az alkoholista lelepleződik. Ugyanez történt az alkoholista gyermekével is. Megússza – egy ideig. Mivel torz képe van saját hatalmáról, ezért nem tudja igazán, hogy mi történik, amikor rajtaveszt.

A harmadik változat a legjobb, mivel ez adta Don-nak a legnagyobb lehetőséget arra, hogy kielégítő módon meg tudja oldani problémáját. Ily módon magába szívhatott egy kis büszkeséget, bármi is legyen az eredmény. Ha a tanár kompromisszumot ajánl, akkor az osztállyal együtt fog leérettségizni. Ha a tanár nem ajánl kompromisszumot, akkor mindent megtett, amit csak lehetett a helyzet rendbe hozása érdekében. Elkezdheti tisztelni magát.

Ez a bizonyos eset jól végződött. A tanár és Don kidolgoztak egy programot, amely által Don pótolni tudta a hiányosságait. Sikerült leérettségiznie az osztályával.

A másik probléma az iskolában a koncentrációs képessége volt. Gondolataid igen gyakran azokra a fantáziákra terelődtek, amelyeket az élet szebbé tételére alakítottál ki, vagy pedig az aggodalomra. Mi fog történni velem? Minden rendben lesz? Mi fog történni, amikor hazaérek? Talán bajba keveredtem azért, mert kibámultál az ablakon. A tanár azt mondta: „Suzy állandóan álmodozik. Bárcsak jobban odafigyelne!”

Nos, ha te lennél Suzy, akkor oda is akarnál figyelni - de hogy tudnál? Főleg akkor, ha egész éjszaka fenn voltál, és hallgattad, amint a szüleid kiabálnak egymással. Hogyan koncentrálnál az iskolában, ha nem aludtad ki magad? És különben is, mit számít az egyáltalán? A dolgok olyan rosszak voltak. Kik érdekelt igazán? Ki az ördögöt érdekelt, hogy jól, vagy rosszul tanultál? Ha rosszul tanultál, kiabáltak veled. De ez elmúlt - senki sem vette észre igazán. Ha segítségre volt szükséged, akkor inkább nem fordultál segítségért. Talán kaptál egy ígéretet, de senkinek sem volt ideje arra, hogy segítsen neked. Tehát sajnáltad magad.

És ha valaki véletlenül együtt érzett veled, egy tanár, aki azt mondta: „Valami baj van, Johnny? Úgy látom, valami bánt.” Akkor te automatikusan így válaszoltál: „Nem, minden rendben van”, és odébb mentél. Kétségbeesetten kapaszkodni akartál abba a tanárba, kétségbeesetten azt akartad mondani neki: „Ó, istenem, olyan szörnyű otthon... Nem vagyok benne biztos, hogy mi a baj, de valami baj van. Kérem, kérem, segítsen nekem!” De te tudtad,

hogya otthonon kívül nem beszélhetsz arról, ami ott történik. Ugyanakkor szeretted volna, hogy bárcsak ne engedett volna el a tanár. Akartad, hogy valaki megértse anélkül, hogy meg kellene mondanod neki, de igazából nem hitted, hogy erre bárki is képes lenne.

Megtanultad magadban tartani érzéseidet, és talán még csak be sem vallottad azokat magadnak. Tehát az iskola, ami lehetett volna egyfajta mennyország, egyfajta pokol lett. Egy idő után talán rosszul viselkedtél, vagy nem jártál iskolába. Talán, talán, valaki így odafigyelt volna rád. Ha bajba keveredsz, talán kényszerítettek volna, hogy elmondd az igazat.

Ha visszahúzódtál, tudtad, hogy egyedül fogsz maradni, mert csendes voltál, és senkinek sem ártottál. És minél inkább ezt csináltad, annál inkább egyedül éreztél magad, és annál nehezebb volt bármi mást csinálni. Egy ideig sikerült elszórakoztatnod a diákokat, sőt a tanárt is, amikor te lettél az osztály bohóca. Így kicsit odafigyeltek rád, nem úgy, ahogy te szeretted volna, de legalább nem néztek levegőnek.

De ha nem jártál iskolába, ha elég nagy bajba keveredtél, akkor valaki biztosan odafigyelt. Az egyetlen – számodra ismert – módon kiáltottál segítségért. Megbüntettek, de legalább észrevettek. Tehát ilyen volt az iskola. További büntetés volt, egyszerűen egy olyan hely, ahol ott kellett lenni. Ha szerencséd volt, akkor egy kis megkönnyebbülést nyújtott neked. Azonban leginkább olyan volt, *amin keresztül kellett menned*.

### ***A barátok***

És mi van a barátokkal – a más korodbeli gyerekekkel? Talán játszottál velük, de valahogyan nem éreztél, hogy közéjük tartozol. Bár úgy tűnt, hogy belefolyasz a játékba, mindig egy kicsit másnak éreztél magad, Nem tartoztál oda teljesen, tehát mindig kívülállónak éreztél magad.

Néhány okból kifolyólag nehéz volt barátokat szerezned. Először is, nehéz volt elhinni, hogy az emberek tényleg kedvelnek. Végül is egész életedben azt hallottad, hogy milyen *ócska* gyerek vagy. És ha nem szavakban mondták el, akkor is tudtad, hogy igaz, mert ha nem lett volna igaz, akkor apádnak nem kellett volna innia. Ha valakinek a jó érzései irántad valódiak voltak kicsit féltél attól, hogyha valamivel jobban megismer, és megtudja, mi van körülötted, akkor nem lesz a barátod.

Valószínűleg megismertél néhány gyereket. De ez is gondokat okozott. Hányszor mehetnél el a barátodékhöz anélkül, hogy meghívd őt hozzátok? Mindig tartottál attól a félelmetes naptól, amikor a barátod azt mondja: „Játsszunk nálatok ma délután!” Csak egyszer – kétszer

mehettél el a barátodékhöz anélkül, hogy szembe kellene nézned az *elkerülhetetlennel*. Talán egyszerűen nem volt érdemes barátkozni.

Ezért aztán visszahúzódtál, vagy úgy viselkedtél, hogy a többi gyerek elfordult tőled. Így egyáltalán nem kellett szembenézned velük. Ha azonban vállaltad a kockázatot, és szert tettél egy barátira, akkor tudtad, hogy a leleplezés napja hamarosan el fog jönni.

Amikor egy tizenhat éves lány találkozott egy korábbi barátnőjének a bátyjával, ez sok emléket felidézett benne. Ezt a verset írta a fiúnak:

*Neked (To)*

*Régről emlékszem rád*

*Amikor egy különösen gyermekeknek épített  
pokolban éltem.*

*Egyetlen megváltásomat  
az otthonod falai jelentették.*

*Biztos, hogy ennek te sohasem voltál tudatában –  
mert soha nem ismertelek igazán.*

*Ezért van az, hogy én mindig ismertelek,  
de te soha nem ismertél.*

*Egy magányos, rémült gyerek voltam –  
sehová nem tudtam menni*

*és senkihez nem tudtam fordulni...*

*Ennyi sok évvel később.*

*Nem emlékszel, hogy ismertél,  
de én emlékszem rád.*

*Ott kellett lennem, ahol te álltál –  
az enyémtől oly különböző helyen.*

Az a ház nagyon sokat jelentett ennek a kislánynak. A félelmetes nap azonban eljött – meg kellett hívnia a barátnőjét hozzájuk. Amikor hazavitte a barátnőjét, apja ájultan feküdt a nappali padlóján. Anyja nagyon gyorsan kitalált egy felmentő hazugságot, és azt mondta: „Ó, a földön alszik, mert fája háta, és az orvos azt mondta, hogy ez jót tesz a hátának.” Úgy tűnt, hogy a kislány ezt elfogadta, de soha többet nem jött vissza. A kockázat valódi volt. Milyen nehéz volt barátokat szerezni!



És ahogyan felnőttem, egyre nehezebb lett, mert eljutottál egy olyan pontra, ahol egyszerűen már nem is tudtad, hogy hogyan kell barátkozni. „Miról beszéljek velük? Miért érdekelném őket? Miért akarnának a barátaim lenni?” Ezzel a sok kérdéssel a fejedben hogyan lehetett volna spontán, vagy szabad?

Még ha iskola után játszani akartál is a többi gyerekekkel, ez talán lehetetlen volt. Talán rohannod kellett haza, mert gondoskodnod kellett a kistestvéreidről. Talán aggódtál, hogy anyád részeg, és gondoskodnod kell róla. Talán egész áldott nap aggódtál, és haza kellett rohannod, hogy meglásd, mi történt. Ebben a furcsa életben semmit sem akartál jobban, mint hogy elmenekülj, és mégis minél előbb vissza kellett menned.

De ez nem a te életed, nem a te valóságod volt. Ha most nézed, nincs sok értelme, de akkor azt ismerted. Egy gyerek elment egy olyan táborba, amelyet az alkoholista szülők gyerekeinek szerveztek. Hazaérve leült és leírta, hogy mit érzett belül. Bár tudta, hogy hogyan kell viselkedni, egy alkoholizmussal együtt élő gyermek összes zavarát és aggodalmát magával vitte. Megosztotta velem ezeket az érzéseit a következő vers formájában:

*T.Á.B.O.R. (C.A.M.P.)*

*Nem akarok itt lenni*

*Haza akarok menni.*

*Nem fogom jól érezni magam.*

*Nincsenek itt barátaim*

*És senki sem szeret.*

*Hé! Éppen jól éreztem magam!*

*És nevettem és mosolyogtam,*

*És egész boldognak érzem magam!*

*Talán mégsem lesz olyan rossz,*

*Bár azért haza akarok menni.*

*Megint akarok csónakázni!*

*Mikor van az ebédidő?*

*Elmehetünk*

*Akarok még horgászni!*

*Egy tábortűz!*

*Nem értem ezeket a „gyűléseket”!  
Mindenki mond mindenféle szörnyű dolgot  
És én pontosan tudom, hogy mit érznek!  
Ők is megértik, hogy mit érzek?  
Hé, legyen még egy!  
Nem - elalszom tőlük.*

*A tanácsadóimat is nagyos szeretem.  
Mindegyik nagyon kedves.  
Azt csinálunk, amit akarunk  
És ez rendben van!  
Mi? Holnap hazamegyünk?  
Még csak most érkeztünk, vagy nem?  
Menj el! Felbosszantasz!  
Ronda vagy!  
És az anyád furcsán öltöztet!  
Utállak!*

*Nahát, tényleg eljött a hazamenetel ideje.  
Nem tudom, hogy mit érzek ezzel kapcsolatban.  
Remélem, visszamehetek jövőre.  
Nem akarok hazamenni,  
Itt akarok lenni!  
Nos, úgy látszik, tényleg nem számít, hogy idejöttem,  
Mert úgyis haza kell menni  
Pontosan ugyanoda, amit otthagytam.*

És mi van az önérzetteddel? Nagy volt az önbecsülésed? Értékesnek tartottad magad? Tartottad egyáltalán valamire magad?

Az önbecsülésed felméréséhez kell, hogy legyen önérzeted. Volt önérzeted? Nem vagyok benne biztos. Egy gyermek a körülötte lévő fontos emberek szerint határozza meg, hogy kicsoda. Amint idősebb lesz, ő maga hozza meg ezeket a döntéseket, legalábbis így is kellene tennie. Azonban először a mások által mondott dolgokból tudja meg, hogy kicsoda, és befogadja ezeket az üzeneteket.

Te sok dupla üzenetet kaptál, egymásnak ellentmondókat. Nem tudtad, hogy melyik rész volt igaz, ezért néha az egyik részt, néha a másikat választottad. Soha nem voltál igazán biztos a dolgokban. Meglepően, ezek az ellentmondó üzenetek valószínűleg mind igazak voltak. Ennek eredményeként önérzeted torz lett. Az üzenetek nem voltak világosak. Nem volt sok értelmük. Ezért nagyon nehéz volt megítélni, hogy ki voltál, és hogy hogyan értékeljed magadat.

Például azt hallottad: „Szeretlek, menj el!” Ez mit jelentett? Anyád azt mondta neked: „Szeretlek”. Hallottad és átérezted ezeket a szavakat. De tudtad, hogy útjában vagy, nincs rád ideje, nem törődik veled, és hogy a nyakán lógsz. „Szeretlek, menj el!” Mi értelme van ennek? Melyik részét hitted el? Ha mindkettőt elhitted, akkor összezavarodtál.

Ha elhitted a „szeretlek”-et, és mégis el kellett menned, akkor mi értelme volt? Ha mindkét részét elhitted, mi volt ennek a jelentősége, amint felnőttél? Nagyon kíváncsiak lehetnek azok az emberek, akik azt mondták neked, hogy szeretnek, és mégis eltoltak maguktól.

És mi van azokkal a kétértelmű üzenetekkel, mint például: „Semmit sem tudsz jól csinálni... szükségem van rád!” Az alkoholista maximalizmusa minden tettetét kritizálta. Ötöst kaptál, de az „ötös fölére” volt szükséged. Bármilyen történet, az soha nem volt elég jó; mindig volt mód a hiba megtalálására. Biztosan nem hihetted azt, hogy bármit is jól csinálhattál, bármennyire is megpróbáltad,

De az üzenet másik része: „...szükségem van rád. Nem boldogulok nélküled” – miatt sok házimunkát végeztél. Végül valamilyen szintig te lettél az érzelmi támogató. Miért volt rád szükségük, ha semmit sem csináltál jól? Nem volt nagy értelme, de tudtad, hogy igaz, mert mindkét üzenetet hangosan és tisztán kaptad meg.

Most elérkeztünk a legnagyobb látszólagos ellentmondáshoz. „Mindig mondj igazat”, és: „nem akarom tudni”. Azt mondták, hogy mondj igazat, mert az őszinteség érték. Azon kívül azt is mondták, hogyha bármi történik és igazat mondasz, akkor kevesebb bajod lesz belőle. Emlékszel erre?

Ebben soha nem voltál biztos, mert néha igaz volt, néha pedig nem. A „nem akarom tudni” biztosan komplikálta a helyzetet. Miért terheld túl őket? Miért terheld túl a már amúgy is túlterhelt szülőket? Ez aztán a csodálatos ésszerűsítés olyasvalaki számára, aki nem akarja vállalni a felelősséget. Melyik gyerek akar beismerni egy rossz tettet, különösen akkor, ha a szülője is úgy viselkedik?

Miért aggasztanád őket még jobban? Erre buzdítanak, legalábbis *burkoltan*. Hamar megtanultad, hogy a „mindig mondj igazat” olyan dolog, amit a gyerekeidnek is meg kell

tanítanod, De az igazságnak valójában nem sok jelentősége volt az otthonodban, hallottad, amint a szüleid állandóan hazudtak. Hallottad, amint az antialkoholista szülőd fedezi az alkoholista szülődet, és ez látszólag rendben volt. Ugyanakkor alkoholista szülőd mindig ígéreteket tett, és sohasem váltotta be azokat. De mégsem tűnt úgy, hogy hazudik, amikor ígéreteket tett.

A valóság és a valótlanosság nagyon eltorzult az otthonodban. Tehát nem igazán volt értelme igazat mondani. És egy ideig az történt, hogy elkezdted automatikusan hazudni. És mivel nem érezted, hogy hazudsz, mert mindenki hazudott, nem volt büntudatod emiatt. Talán még azt is elhitetted magaddal, hogy a családotat véded ezzel. „Sokkal jobban fogják érezni magukat, ha azt gondolják, hogy későn hoztak haza a barátaim”, – gondoltad, ahelyett, hogy azt mondtad volna: „Elkaptak az utcán, amint füves cigarettát szívunk, és bevittek a fiatakorúak központjába.”

Az „ott leszek, amikor szükséged lesz rám” és a „szavamat adom, legközelebb...” szintén kétértelmű üzenetek. Szülőd mindig ilyen ígéreteket tett: „Szombaton ezt fogjuk csinálni.” „Valahogy csak kikeveredünk ebből.” „Minden rendben lesz”. „Ne izgulj miatta.” „Megveszem neked azt a ruhát.” „Hazajövök vacsorára.” „Érdekel, beszéljünk róla valamikor.” És aztán ezek a dolgok sohasem történtek meg. Mind hazugság volt!

Az üzenet másik felében: „szavamat adom, legközelebb”, „nos, ezennel nem sikerült, de majd legközelebb sikerül” – nyilvánvalóvá vált az az óhaj, hogy aki mondja, nem a viselkedéséért, hanem a szándékáért kapjon jó pontokat. És te mit kezdted ezzel? Nem most, később! A később soha nem jött el. Tehát volt ott egy harmadik üzenet is: „felejtse el”. Megtanultad, hogy hogyan kell nem akarni.

Nézzük a „minden rendben van, ne aggódj” látszólagos ellentmondást. A szülőd által küldött másik üzenet ez: „Hogy bánjak el mindezzel?” Ez a reménytelenség érzése, de azt mondja, hogy „ne aggódj”. „Oké, rendben, nem fogok aggódni.” De valamiért ez mégsem így működött.

Egy másik zavaros üzenet az alkoholista elítélése azért, mert alkoholista, és az elfogadhatatlan viselkedés elmarasztalása egyidejűleg. „John egy részeges” - mondták megvetéssel. De aztán meg azt hallottad, hogy: „Igen, eltörte a poharát, de nem tehetett róla, mert részeg volt.” Ennek nem volt értelme. Nem tehetett róla, hogy részeg volt, mert alkoholbeteg, de az a tény már rendben volt, ha eltörte a poharát.

Az alkoholista viselkedését félremagyarázták a betegsége miatt. Senkinek sem volt szabad felizgatnia magát, hiszen ő nem szándékosan tette, amit tett.

Ez a *kettős minta* mindenképpen zavaros volt. Az igazi üzenete az volt: „Ha részeg vagyok, azt csinálom, amit akarok.” Az alkoholizmust nem csak az alkoholbeteg használta *kibúvónak*, hanem valószínűleg te is megtanultad azt saját viselkedésed *mentegetésére* felhasználni. Például: „Mondd a tanárodnak, hogy családi gondjaid vannak, így megengedi, hogy ne csináld meg a leckédet. Ez minden alkalommal beválik.”

Ginger-t saját, alkoholizmusa miatt ajánlották be hozzám, de hamarosan tudatta velem, hogy milyen rohadt volt az élete apja alkoholizmusa miatt.

„Állandóan haragszik rám. Mindig engem piszkál.”

„Mondd, Ginger, pontosan miről beszélsz?”

„Ha a megszabott idő után érek haza, akkor kiabál velem.” Ginger-nek – 15 évesen – éjjel fél kettőkor kellett hazamennie. „Ha nem mondom, hogy jó reggelt, akkor aztán megkapom a beosztásomat.”

Ez volt számára a válaszem: Ginger, én nem iszom túl sokat, de az én házamba 11-kor kellene hazajönnöd, és nem csak kiabálnék veled, ha később jönnél haza. És ha akarnád, ha nem, ugyancsak jó reggelt köszönnél nekem.”

Könnyű látni, hogy az alkoholizmust ürügyként használta arra, hogy *elszabadulhasson*. Aztán amikor apja kemény reakciói bebizonyították, hogy mennyire szörnyű ember, valójában Ginger húzta be őt a csőbe. Elég kemény voltam Ginger-hez, pontosan elmondtam neki, hogy mit csinált, és én mit gondoltam erről. Elmondtam neki életének igazi nehézségeit.

Amikor visszajött a következő héten, azt mondtam: „A múlt héten elég kemény voltam veled, csodálom, hogy visszajöttél.”

„Amikor a múlt héten elmentem innen, szörnyen éreztem magam, így tudtam, hogy valami biztosan működik...” - válaszolta.

Mivel nem igazán akarta megúszni rossz viselkedését, megkönnyebbült, hogy végre valaki számon kérte tőle. Ginger attól is zavart maradt, hogy anyja félt attól, rontja a helyzetét azzal, ha valaki a pártjára áll. Az alkoholbeteg gyermekének – akár csak az alkoholbetegnek magának – ha felnőtt, szüksége van az elszámoltathatóságra. Az erős önértékelés része az, hogy az ember el tudja számolni cselekedeteivel. Bármennyire is kutatjuk a motívumokat, vagy a motívumok hiányát, azok vagyunk, amit csinálunk. Elismerést kapunk a jóért, és minősítést kell kapunk a rosszért is. Az a fontos, hogy minden viselkedésünkért vállaljuk a felelősséget.

A gyermekkorban kapott kétértelmű üzenetek miatt megvakultál saját magad iránt. Hol vagy te a keveredésben? Különbösen is, kit érdekelsz te igazán? Úgy tűnik, hogy a szüleidet sem. Lehet, hogy te magad nem tűnsz zavartnak, de az önmagadról alkotott kép zavaros.

A lényeg az, hogy tudod, hogy a szüleid szeretnek téged. Nem tudod bebizonyítani, csak egyszerűen tudod. Egyedül ez a tény az oka annak, hogy képes vagy leküzdeni gyerekkorod nehézségeit. Ez az a kritikus összetevő, amit még az alkoholizmus sem tud elpusztítani. A szeretet esetleg torzult volt, de valódi... a valóságod volt torz.

Ezért az önérzeted is eltorzult. Emiatt sok olyan oldala van az életnek, a felnőtté válásnak és az élet teljes megélésének, amelyet te nem ismersz. Kimaradtál az ilyen szülő-gyerek beszélgetésekből: „Hogyan bánjak el ezzel?” És: „Mit csináljak, ha ezt mondja?” „Mit kezdjek ezzel a problémával? Hogyan tudnám megoldani?” A szüleid annyira belemerültek alkoholizmusuk örületébe, hogy sem idejük, sem energiájuk nem volt arra, hogy ezeket a problémákat megbeszéljék veled.

Tehát sok olyan dolog van, amit nem ismersz, vagy egyszerűen nem tudsz. Azonkívül sok olyan dolog van, amiről még azt sem tudod, hogy nem tudod, ezért még azt sem tudod, hogy milyen kérdéseket tegyél fel.

Amit viszont tudsz, az az, hogy soha sem érzed úgy, hogy be tudsz illeszkedni valahová, és nem érted, hogy miért van ez így. Mindenki be tud illeszkedni, csak te nem, és még csak meg sem kérdezed, hogy miért.

Egész életeden át hordozod magadban gyerekkori érzéseidet, gondolataidat, élményeidet és feltételezéseidet. Az olyan felnőtt, aki nem próbál meg változni és fejlődni, az kötődni fog a szüleihez vagy a házastársához, ugyanúgy fog reagálni a munkahelyén, mint régen az iskolában, elszigeteltnek fogja magát érezni még mások jelenlétében is, és félni fog attól, hogy mások megismerjék.

Ha szülő lesz maga is, valószínű, hogy alkoholbeteggé válik, és alkoholbeteggel fog házasságot kötni. Így az ördögi kör tovább forog.

## II. MI TÖRTÉNIK VELED MOST?

A gyermek felnőtté válik. Mindannyian tudjuk, hogy mi a felnőttég egészen addig, amíg meg nem kell határoznunk ezt a fogalmat. Elcsodálkozunk, ha a válaszokat keressük. Én sem tudom meghatározni neked, hogy mi a „felnőtt”. Saját magadnak kell meghatároznod. Talán ez az a pont az életedben, amikor vége az ellenállásnak. Talán akkor válasz felnőtté - amikor kezedbe veszed az életedet.

Ebben a könyvben olyanokról beszélünk, akik már felnőttek elérték nagykorúságukat. Eltűnődhettek – bár már mind felnőttek vagytok –, hogy: Mennyire vagytok felnőttek? Milyen szerepet játszott a múltad az életedben? Mely dolgokat tudtad javadra használni a múltadból? Mely dolgok vannak a múltadból utadban? Hogyan látod önmagadat? Hogyan látod magadat valójában?

Sok kérdésed van, amelyek közül sok újabb és újabb kérdésekhez vezet. Mivel az alapjaid mindig is homályosak voltak, mindig is sok kérdésed volt. Talán nem is tudtad, hogy mik voltak azok a kérdések, de egy dolog világos volt: nem volt sok válaszod.

Nézzük csak, hogy ki vagy ma. Vess egy pillantást önmagadra. Ha áttekintetted a tulajdonságaidat, próbáld meg nem arra következtetni, hogy ezek mind a sérülésetet bizonyítják. Ha olyan jól ismerlek, mint ahogy gondolom, akkor pontosan ezt is fogod tenni.

A következő felsorolás nem valami tudományos felmérés eredménye. Olyan állítások összegzése, amelyet alkoholbetegek felnőtt gyermekei tettek önmagukról. Valamennyien egyetértettek abban, hogy a felsorolt tulajdonságok énjük részeit képezik. Lehet, hogy ezeknek nem mindegyike jellemző rád, vagy egyik-másika csak részben igaz a te esetében. Nem próbállak besorolni, de ha a következő eszmefuttatás csak ezt tenné, akkor is jobban megérted majd, hogy miért reagálsz úgy, ahogy reagálsz, és a felsorolt jellemzők közül néhány megadja azoknak a viselkedéseidnek az okát, amelyeket eddig képtelen voltál megérteni. Így kiderülhet, hogy néhány – aggodalomra okot adó – érzelmedet gyermekkoro óta hurcolod magaddal.

Lehet, hogy csak azért hurcolod ezeket magaddal, mert egy alkoholista gyermeke voltál. Az érzelmek formája megváltozhatott, de a lényege ugyanaz maradt. Ilyen értelemben szemlélheted a tulajdonságaidat, elkezdheted kutatni őket, és megpróbálhatsz változni.

Nézzük, mik ezek a tulajdonságok, mit is jelentenek.

## ***1. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei találgatják, hogy mi a normális***

Ennek a kijelentésnek a fontosságát nem lehet túlbecsülni mivel ez a *legmélyebb* jellemző tulajdonságuk. Sokan közülük belépnek az A.A.-ba vagy az Al-Anon-ba. Gyakran szórakozom azon, amikor látom, mi történik, ahogy elérkeznek a második lépéshez: „elértük, hogy hiszünk abban, hogy egy magunknál magasabb hatalom vissza tud vezetni minket a józansághoz.” Ők teljes mértékben hisznek ebben. Bizonyosan igaz is. Bizonyosan *lényeges*, fontos és mindenképp szükséges a gyógyuláshoz. Azt azonban nem tudják, hogy mi a józanság. Olyan dolgokat vesznek figyelembe, amelyek nem tűnnek normálisnak, és ezeket próbálják meg utánozni. Mégis amit utánoznak, úgy gondolják, hogy lehet normális és nem normális is, ezért úgy viselkednek, mintha normálisak lennének, anélkül hogy erre a döntésre bármiféle alapjuk lehetne.

Ez a viselkedés nagyon hasonlít azokhoz az érzésekhez, amelyeket a homoszexuálisok éreznek, mielőtt előbújnak a rejtekhelyükről. Mivel egész életüket azzal töltötték, hogy védekezzenek, nehogy bárki is megtudja róluk az igazságot, óriási zavart szenvednek el. Sok időt töltenek el azzal, hogy mit éreznének, ha normálisak lennének, ezért aztán mások bizonyos információkkal nem rendelkeznek róluk.

Véleményem szerint ez nem sokban különbözik az alkoholisták felnőtt gyermekei esetében sem. Ők is egész életükben azt találgatják, mi a helyénvaló, nehogy mások sejtsék, hogy ők ezt korántsem tudják. Olyan dolgok miatt aggódnak és esnek kétségbe, amelyek miatt – szerintük – más emberek nem aggódnának, és nem kerülnének zavarba. Nem rendelkeznek a kérdés szabadságával, ezért soha nem tudják biztosan, mi a valóságos helyzet. Még pontosabban: nem akarnak butának látszani. Amikor a magamfajta emberek ilyen kijelentéseket tesznek: „Csak azok a kérdések buták, amelyeket nem kérdeznek meg” – ők semmit sem mondanak ki hangosan. De magukban azt mondják: „Ezt gondolja ő...! De ha tudnád, hogy...!”

Végül is-ha bepillantasz a múltadba,-hogyan is érthetnéd a normalitást? Otthoni életed az enyhén őrült és a rendkívül bizarr helyzet között váltakozott.

Mivel csak ezt az otthoni életet ismerted, a mások által „enyhén őrültnek”, vagy „rendkívül bizarrnak” tartott dolgok megszokottak voltak számodra. Ha volt olyan napod, amelyet „normálisnak” lehetett minősíteni, ez egyáltalán nem volt jellemző, és éppen ezért nem is volt sok értelme.

Kaotikus, egyik napról a másikra átvészelt életed mellett részben a fantáziádban éltél. Olyan világban éltél, amelyet egyes egyedül te alkottál, egy olyan világot, amilyen lenne az



élet, HA...; milyen lenne az otthonod, HA...; ahogy szüleid érintkeznének egymással, HA...; milyen dolgokat csinálhatnál, HA... Olyan életet építettél, amely valószínűleg lehetetlen dolgokon alapult. Irreális fantáziákat arról, hogy milyen lenne az élet, ha a szülőd kijózanodna, és jöllehet ezek segítettek a túlélésedben, de bizonyára még inkább fokozták a zavarodat.

Láttad a Brady Bunch-ot vagy a „Father Knows Best-et, és feltételezted, hogy az emberek tényleg úgy élnek, mint azokban. Mit tudtad azt te igazán? Azokban az otthonokban, amelyekben jártál, minden más volt, mint a tiedben, és a vendéglátóid valószínűleg mindent megtettek azért, hogy jól érezd magad náluk. De ha nem is így tettek, akkor sem tudtad átérezni, hogy milyen lehet az élet valaki másnak az otthonában, mert a valóságban nem éltél ott.

A tipikus otthonokból származó gyerekek tudják, hogy ezek a tévéfilmek nem mutatják reálisan az életet. Az emberek meseként nézik, és vagy élvezik, vagy idegesíti őket a látott üdeség és tökéletesség, de pontosan tudják, hogy a valóságban senki sem él úgy, és mindennek nem MINDIG lesz okvetlenül jó a vége.

Világossá válik, hogy fogalmad sincs arról, milyen lehet egy normális háztartásban élni. Arról sincs fogalmad, hogy mit szabad mondani és érezni. Egy körülhatárolt, jellegzetesebb helyzetben nem kell mindig az embernek tojásokon lépkednie. Nem kell mindig megkérdőjeleznie, vagy elnyomnia az érzéseit. Te ezt tetted, és ezért megzavarodtál. A múltadból sok dolog hozzájárult ahhoz, hogy örökké azt kellett találgatnod, mi is a „normális" tulajdonképpen.

Nem oly rég egy 13 éves fiút ajánlottak be hozzám tanácsadásra. Mindkét szülője gyógyuló alkoholista, így ő gyógyuló alkoholisták gyermeke. A fiúnak nehézségei voltak az iskolában, ezért az igazgatóhelyettes azt javasolta, hogy komoly érzelmi problémáival a tanácsadáshoz kellene fordulnia. Annak tudása, szülei is alkoholisták gyermekei, néhány fontos információval szolgált nekem: a fiú szülei nem tudják, hogy milyen 13 évesnek lenni. Tudtam, hogy maguk is alkoholbetegek gyermekei lévén, soha nem lehettek tipikus 13 évesek.

Mielőtt még láttam volna a fiút, leírtam a szülőknek, hogy milyen egy 13 évesnek egy tipikus otthonban felnőnie. Nagyon megkönnyebbültek, mert az ő fiúkat írtam le. Egy 13 évessel nem könnyű együtt élni. Miután párszor már találkoztam a fiúval, kellemesen csalódtam, mert nem találtam benne semmi rosszat. Igaz, voltak nehézségei az iskolában. Igaz, nagyon *versengő* volt. Igaz, személyes konfliktusa volt az igazgatóhelyetttessel. Mégsem

volt ok arra, hogy orvoshoz menjen. Nem volt semmi olyan baja ennek a fúnak, amit a tizenhárom éves koron való átesés ki nem gyógyíthatott volna belőle.

*A széthullás* nem csak kizárólag az alkoholista család jellemzője. Az ún. „normális” családoknak is vannak mélypontjai. A „normális” családokban élő gyermekeknek is lehetnek viselkedési problémáik”, és ők is lehetnek érzelmileg összezavarodottak. Ezeknek a negatívumoknak egy része magának a felnövekedésnek a része, de a többi már komoly nehézségeket jelenthet! A legfontosabb, hogy tudjuk a különbséget a kettő között, de az alkohol által komplikált családban nehezebb reálisan elkülöníteni a dolgokat egymástól, mint a „normális” családban.

Ha a fiú szülei nem lettek volna maguk is alkoholbetegek gyermekei, talán tipikus serdülőkori viselkedést vélték volna gyermekükben felfedezni. Érdemük, hogy eléggé érdekelte őket, hogy megtudják, mi is a valóság. Mégis egy kicsit szomorú volt számomra hogy nem voltak képesek felismerni, mennyire remekül nevelték gyermeküket... hogy normális egészséges gyermeket neveltek, aki átment a serdülés összes általános és normális krízisének. A saját múltjuk miatt egyszerűen nem tudták, hogy mi a „normális”.

Ez jó példa arra, hogy miként befolyásolja a nevelést az, ha valaki alkoholbetegek gyermeke, és csak találgatja, hogy mi a normális.

A következő példa azt mutatja, hogy ez miként befolyásolja a házasságot.

Amikor Beth és James eljöttek hozzám, James már 16 éve gyógyult az A.A.-ban és Beth ugyanannyi időt töltött az Al-Anonban. Nagyon odaadó pár voltak, mindketten sokáig és keményen dolgoztak magukon, családi kapcsolataikon és a házasságukon. Beth éppen méheltávolítás előtt állt, és ezt igen fontos kilométerkönek tartotta az életében. Eddigi életét azzal töltötte, hogy a férjéről, hat gyermekéről és a házról gondoskodik.

Azt akarta, hogy családja teljesen a tenyerén hordja. Azt akarta, hogy a gyermekei ápolják, és a férje hagyja ott a munkáját, bár éppen akkor lett egy cég elnöke. Azt követelte, hogy a férje gondoskodik a gyermekekről, és őt pedig érzelmileg és fizikailag támogassa. Világosan tudatta velük, hogy ez lesz az ő ideje, és azt akarta, hogy ez valamennyiüknek tetszen.

James támogató és buzdító volt, de Beth nem volt biztos abban, hogy ezt tényleg komolyan gondolja-e. Amikor eljöttek hozzám, éppen hadilábon álltak egymással.

Tudtam, hogy James – amellet, hogy maga is alkoholista volt –, alkoholista szülők felnőtt gyermeke is egyben. Ez azt jelentette, ° hogy olyan környezetben nőtt fel, amelyben soha nem tudta, hogy mit érezzen. Nem volt biztos abban, hogy éppen milyen reakció a rendjén való az adott helyzetben. Felkavartnak látszott; és láttam, hogy a problémát pontosan meg kell határoznunk.

Ezért odafordultam James-hez, és azt mondtam neki: „Ha én a te helyedben lennék, sok mindent éreznék most. Igyekeznék támogatni a feleségem, mert nagyon szeretem. Azt is gondolnám, hogy túl nagy dolgot csinál ebből a méhműtétből, hogy az egész világon végzik ezeket a műtéteket a nőkön, és bár nagy műtét, csak ritkán halálos, és sokkal nagyobb dolgot csinál belőle, mint kellene. Sok barátom felesége átesett már ilyen műtéten, és nem volt olyan nagy dolog, mint amilyennek előzetesen látszott. Ha a te helyedben lennék, bár a lehető legnagyobb mértékben mellette szeretnék állni, de mégis aggódnék amiatt, hogy emiatt le keljen mondanom üzleti utakat, és korábban el kelljen jönnöm az irodából, amikor pedig látom, hogy a feleségem körül minden rendben van, és az irodai nehézségeim mellett még a háztartást is vezetnem kell, és a gyerekekkel is nekem kell törődni. Tudod, igazából ezt az egészet tehernek tekinteném, és úgy érezném, hogy engem senki sem vesz figyelembe. És azt is érezném, hogy meg kellene tagadnom magamat, és át kellene vennem ezt a sok új szerepet, és még örülnöm is kellene neki. Valamelyest tehát neheztelnék, bár ezt nem tudnám igazán bevallani, mert milyen csúnya dolog ez egy férfitől, aki szereti a feleségét, éppen egy olyan időszakban, amikor a másíknak nehéz az élete, és kötelessége, hogy mellette álljon!”

Ezek tipikus reakciók voltak erre a helyzetre. Bár érzései tipikusak és várhatóak voltak, ő ezt nem tudta. Gyermekként csak azokat az érzéseket fejlesztette ki, amelyeket az édesanyja elfogadhatóaknak talált. Az évek során fokozatosan megtanulta, hogy magában tartsa érzéseit. Ez sokkal célravezetőbbnek tűnt, mint megkockáztatni anyja helytelenítését. A jelen helyzetben, mivel helytelennek ítélte meg érzéseit, és nem akarta megkockáztatni felesége ítéletét, inkább magában tartotta azokat.

Tátott szájjal bámult rám. Biztosan úgy érezte, mintha levettem volna az összes ruháját, és meztelenül ülne velem szemben. Akkor Beth azt mondta: „Persze, hogy benned vannak ezek az érzések James. persze. Én is ugyanígy éreztem, amikor te a legutóbb kórházban voltál, és ápolnom kellett téged.”

Lehetett érezni a megkönnyebbülést abban a szobában. James megtudta, hogy összes érzése rendben van, hogy ezek természetesek és NORMÁLISAK. Eddig nem tudta, hogy ezek az érzések nem jelentik azt, hogy ő egy *silány alak*, és hogy nem érdekli őt a felesége sorsa. Meg kellett mondani neki.

Amint megtudtam, hogy egy alkoholbeteg felnőtt gyermeke, nem volt nehéz arra összpontosítanom, hogy mi volt ennek a párnak az igazi gondja.

Műtét után Beth igen gyorsan felépült, James képes volt támogatni őt, és házasságuk azóta is rendben van. Beth jobban figyelembe veszi azt a tényt, hogy a férje egyszerűen nem tud

bizonyos dolgokat, a férje pedig megérti, hogy a reakciói nem is olyan furcsák főleg pedig nem furcsák azok, amelyeket gyermekkorában tanult meg elfojtani.

## ***2. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehezen visznek véghez egy tervet elejétől a végéig***

Egy este egy alkoholbetegek felnőtt gyermekei gyűlésen éppen a *halogatás* volt a téma. Amikor megkértem őket, hogy beszéljenek arról, hogy ez mit jelent a számukra, az első válasz ez volt: „Én vagyok a világ legnagyobb halogatója, vagy:„Valahogyan nem vagyok képes semmit sem befejezni, amit elkezdek". Amikor megkértem néhány alkoholista felnőtt gyermekét, hogy írja le egy kicsit pontosabban, mit jelent ez, a következőket hallottam:

Bob azt mondta: „Tudom, hogy mire gondolsz. Épp most kell ezzel szembenéznem. A munkámban állandóan azzal a problémával küszködöm, hogy összegyűjtsem az információt és leírjam egy papírlapra. Iszonyúan nehéz átlátnom, hogy mi az, és egyszerűen leírni egy darab papírra. Ülök és *vergődöm*, amíg valaki azt nem mondja: Mi az ördögöt csinálsz?! Ezt meg ezt meg ezt csináld, és ezt meg ezt akarom! És hirtelen nyilvánvalóvá válik az egész, és mi az ördögért nem gondoltam erre? Félek. Ez a munkám. Létfonosságú ahhoz, amit most csinálok. Ha így folytatódik, nem leszek más, mint csak hat hónapra szerződöttség munkaerő, és kétségbe vagyok esve emiatt."

Amy kijelentése így hangzott: „Egy terjedelmes újságot szervezek, és elakadok. Tényleg izgat, hogy mi az ördög van velem. Egyszerűen nem tudom megtervezni. Megvan hozzá az a sok mindenféle, és nem tudom egymástól *megkülönböztetni* őket. Olyan nehéz elhanyagolnom bármit is, ugyanakkor nagyon érdekel, és be akarom fejezni. De az egész egy rohadt szenvedés...

Amikor főiskolára jártam, akkor is tele voltam, befejezetlenekkel', amelyekből aztán elégtelenek lettek. A kurzusokon általában jeles voltam, de az ilyen elégtelenektől egyenesen rosszul lettem. Azért is félek, mert ez a munkámat is befolyásolja."

Ezek a megjegyzések viszonylag tipikusak, és nem túl nehéz megérteni, hogy miért létezik ez a bizonyos nehézség. Ezek az emberek korántsem a szokványos módon halogatók.

A tipikus alkoholista otthonban rengeteg ígéret van.

A nagyszerű állás mindig pont a küszöbön állt. A nagy üzletet mindig éppen meg akarták kötni. A ház körüli munkát percek alatt meg lehetett csinálni. A játék, amit majd játszani fognak... – a gokart, a babaház... és így tovább.

„Ezt fogom csinálni. Azt fogom csinálni. De ez az „ez”, vagy „az” – soha nem történik meg. Nemcsak az, hogy nem történik meg, hanem az alkoholbeteg még azért is elismerést vár, hogy egyáltalán ez az ötlete támadt, és hogy majd szándékában áll ezt vagy azt valóra váltani. Ebben a környezetben nőttél fel.

Emlékszel olyan tervre, amely egy kicsit tovább haladt ennél? Például, a nagyszoba kifestése. Emlékszel, amikor az alkoholista elment, megvette a festéket, visszajött, mindent befedett újságpapírral, és évekig tartott, míg a nagyszobát végre kifestették? Hacsak anyád addig el nem unta az egészet, és maga ki nem festette.

Sok hasonló terv volt még. Sok csodálatos ötlet, de egyiket sem valósították meg soha. Ha igen, akkor is olyan sok idő telt el addig, hogy a végén már el is felejtetted az eredeti ötletet.

Ki vette a fáradságot, hogy leüljön veled, amikor neked volt egy ötleted, és azt mondja: „Ez aztán remek ötlet. Hogyan akarod megvalósítani? Mennyi időt fog igénybe venni? Milyen lépéseket kell megtenni érte?” Valószínűleg senki. Volt-e olyan, hogy az egyik szülőd azt mondta: „Nahát, ez egy kiváló ötlet! Biztos, hogy meg tudod csinálni? Be tudod osztani kisebb folyamatokra? Meg tudod valósítani?” Valószínűleg soha.

Ezzel nem arra utalok, hogy MINDEN szülő, aki nem él alkohollal, megtaníttja a gyermekeinek, hogy miként oldják meg a problémáikat. Hanem arra, hogy egy jól működő családban a gyermek előtt volt ez a fajta viselkedés és hozzáállási modell. A gyerek megfigyeli a folyamatot, és még kérdéseket is feltehet közben. Ilyenkor a tanulás talán inkább közvetett, mint közvetlen; de jelen van. Mivel a te tapasztalatod annyira gyökeresen más volt, nem lep meg engem, hogy nehézségekkel küszködsz, amikor elejétől a végéig meg kell csinálnod egy feladatot. Hiszen nem láttad, hogyan történik ez, és nem tudod, hogy te hogyan tudnád véghezvinni. A tudás hiánya nem azonos a halogatással.

A könyv utolsó részében arról fogunk beszélni, hogy hogyan tudsz változtatni a dolgok ezen aggasztó állásán.

### ***3. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei akkor is hazudnak, amikor ugyanolyan könnyű lenne igazat mondani***

A hazudozás alapvető jelenség az alkohol által befolyásolt családokban. Részben álarc mögé rejti a kellemetlen valóságot, a mentetetődzéseket, megszegett ígéreteket és hiányosságokat. Számtalan formában jelentkezik és különféle a hordereje. Bár valamelyest különbözik az általában szóban forgó hazugságtól, mégis teljes mértékben távol áll az igazságtól.

Az első és legalapvetőbb hazugság az, hogy a család letagadja a problémát magát. Ilyen hazugság az is, ahogy tettetik, hogy otthon minden a legnagyobb rendben van, és a család ritkán beszél meg nyíltan mi az igazság, még egymás között is. Talán valahol, legbelső gondolatainkban, a családtagok felismerik az igazságot, de azzal küszködnek, hogy ezt letagadják.

A következő hazugság a mentegetőzés, mely az elsőhöz kapcsolódik. A család alkoholmentes tagja fedezi az alkoholista családtagot. Gyerekként láttad, hogy az alkoholmentes szülő fedezte az alkoholbeteg szülődet. Hallottad, amint a telefonban ürügyet keres arra, amiért a másik nem teljesített valamilyen kötelességet, vagy nem volt pontos. Ez is része annak a hazugságnak, amiben éltél.

Ugyancsak sok ígéretet hallottál alkoholbeteg szülődtől, ezek is mind hazugságok lettek.

Otthonodban a hazugság lett a norma, amit ismertél, és ami hasznos lehetett számodra. Sokszor sokkal kényelmesebbé tette az életet. Ha hazudtál a feladatod elkészítésével kapcsolatban, akkor egy időre megúszad annyival, hogy lustának tűntél. Ha arról hazudtál, hogy miért nem tudtad egyik barátodat hazavinni, vagy, hogy miért jöttél későn haza, akkor elkerülhetted a kellemetlenségeket. Úgy tűnt, hogy ez mindenki számára egyszerűbbé tette az életet.

Bár a családod azt mondta, hogy az igazmondás erény, mégis tudtad, hogy nem igen gondolják komolyan, amit mondanak. Tehát számodra az igazság elvesztette a jelentését.

A hazugság szokássá vált. Ezért kapcsolódik ide az a kijelentés: *„Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei akkor is hazudnak, amikor ugyanolyan könnyű lenne igazat mondani.”* De ha azt hallottad, hogy a hazugság jön magától, természetesen akkor már nem is olyan könnyű igazat mondani.

Ebben a vonatkozásban az „ugyanolyan könnyű lenne igazat mondani” azt jelenti, hogy nem nyersz igazán semmit akkor, ha hazudsz.

A következőkben olyan alkoholbetegek felnőtt gyermekeitől származó kijelentéseket olvashatunk, akik aggódnak hazudozásuk miatt. Bizonyára magadra fogsz ismerni bennük, legalábbis részben.

Joan, aki 26 éves tanácsadó, és anyja alkoholbeteg volt, azt mondta: „Rajtakapom magam a hazugságon, és félúton megálljt akarok parancsolni magamnak. Ez hazugság, nem igaz. Kezdjük újra, de nem merem, mert zavarba jönnék. Nem tudtam, hogy hazudnom kell felnőve. Csak azt tudom, hogy hazudtam. Kitaláltam történeteket, hogy észrevegyenek, úgy emlékszem, és rosszul érzem magam azért, mert nem kaptak rajta. Ha az emberek beszéltek volna velem, és meghallgattak volna, és ismertek volna, akkor tudhatták volna, hogy

hülyeségeket beszélek, és ezt meglehetősen jól csinálom. Néha azt tettettem, hogy beteg vagyok, és aztán tényleg beteg is lettem. Igazi profi voltam ebben, sokkal könnyebb volt ezt csinálni, mint egyszerűen azt mondani, hogy képtelen vagyok azt tenni, amit mások. Úgy éreztem, hogy szörnyű lenne, ha nem tudnám abbahagyni, mert elveszíteném az arculatomat. Mégis szomorú volt, és nem szívesen csináltam. Mindig ott volt az a pánik, hogy rajtakapnak. Nem bántam volna, ha rajtakapnak, hogy végre abbahagyhassam ezt a kitalálósdit. Úgy tűnt, azért van így, mert nem hittem, hogy folytatni tudnám. Egyszerűen nem tudom, hogy hogyan csináljam, és aztán elkezdtem kitalálni dolgokat. Nagyon bonyolulttá válok: A múltban szükség volt már arra is, hogy megszakítsak barátságokat, mert nem tudtam már követni a hazugságaimat. Abba akarom hagyni a hazudozást. Tényleg abba akarom hagyni. Amikor egy hazugság kellős közepén találom magam, egyszerűen halálra rémülök. Csak azt akarom mondani: „Állj meg, hátrálj és menj az igazsághoz”. Tényleg nem tudom, hogy mitévő legyek, amikor csupán egy jelentéktelen, buta kis hülye dolog, úgy érzem magam, mint egy seggfej."

Jeff 39 éves mérnök, akinek gyógyuló alkoholbeteg szülei vannak, azt mondta: „Emlékszem egy alkalomra, amikor egy igazán nagy hazugságot mondtam. Túrázni voltam néhány barátommal a Fehér Hegységben. A hóban gyalogoltunk az egyik kunyhótól a másikig, amely néhány mérföldre volt onnan. Lehűlt a levegő, és nagyon-nagyon hideg lett. Kihagytam a reggelit, nagyon siettünk a csomagolással, és csak valami csokoládés szeletet ettem. Futottam a többiek után. Az úton kezdtünk idegesek és feszültek lenni. A szél igen erősen fúj, és mindenhol hó volt. Egy kicsit lemaradtam a többiektől, és emlékszem, hogy módfelett nehezteltem rájuk, amiért nem lassítottak, és nem vártak meg engem, de ugyanakkor mérges voltam magamra is, mert nem tudtam az iramot velük tartani. Azelőtt vettem egy könyvet a hipothermiáról. (A rendesen alacsonyabb testhőmérséklet) Tudtam, hogy hogyan kell csinálni, és azt tettettem. Lelassítottam mögöttük, és mert a tünetek egy része az volt, hogy szellemileg bizonytalan és határozatlan legyek, ezért kezdtem letéretezni az útvonalról. Erre összeverődtek, és nekiláttak azon tűnődni, hogy hol vagyok, mert már egy jó órát elvesztegettünk. Visszajöttek, és mindent megtettek, amit csak lehet, ha valaki hipothermiában van. Nagyon kívántam a figyelmüket, és gondolom, éppen eljutottam arra a pontra, amikor hajlandó voltam bármit megtenni azért, hogy ezt megkapjam. Elhagytak. Lemaradtam mögöttük, és ezt senki sem vette észre. A hegyekben voltunk, és megfagyhattam volna, és ezt az elképzelésemet könnyű is volt a magamban megfogalmazottakkal táplálni: „Rendben van, meg fogok fagyni. Majd meglátjuk, hogy hogyan fogtok reagálni, amikor hipothermiában leszek.”

A valóságban 200 dollárt költöttem a luxus felszerelésre, és egy hónapig is fekettem volna a hóban anélkül, hogy megfagytam volna. Tehát egyszerűen csak így tettem. Izgultam, hogy hátha rajtakapnak. Tudtam, hogy hogyan kell csinálni, de fizikailag képtelen voltam azt csinálni, amit a többiek.

Tudtam, hogy az igazság lényegtelen volt, amikor felnőttem. Amikor a szüleim tökrészek voltak, nem számított, hogy mit mondtál. Amikor anyám részeg volt, a saját világában élt, és a beszélgetés a mosógép vagy a frizsider kora körül forgott, vagy valami hasonló körül. Egyszerűen nem kerültem szóba. Nem volt olyan, hogy, „nem elég jók a seggeid” vagy bármi hasonló. Egyszerűen nem is voltam ott.

Ugyanez nagyjából igaz az apámra is. Ő is elszigetelt volt. Tehát nem volt se igazmondás, se hazugság. Bármit mondhattál, amit csak akartál. Rózsával a fogaid között táncolhattál meztelenül, ők még azt sem vették volna észre."

Steve, egy 36 éves alkohol – tanácsadó – alkoholbeteg szülővel azt mondta: „Mi van az életben maradás akarásával? Amikor gyerek voltam, rutinos hazudozó lettem, főként úgy, hogy megválasztottam, amit mondani fogok. Ahányszor apám kérdezett tőlem valamit, ha egyenes választ adtam, mindig kritizálta a válaszomat. Többször nem adtam neki egyenes választ, és rájöttem, hogy ez nagyon jól működik. Ha a nem egyenes választ kritizálta, elbocsáthattam a kritikát, mint értéktelent, mert úgysem volt igaz, amit mondtam neki. Az évek során ezt a szokásomat megtartottam. Az idő kilencvennyolc százalékában őszinte vagyok, és őszinte ember hírében állok, de tartalékban mindig meghagyom azt a két százalékot. Azt hiszem, hogy az emberekkel szemben minimálisra csökkentettem a hazugságokat, mert egy idő múlva már nem emlékszem arra, hogy kinek mit is mondtam.

Különbséget kell tennem a dolgokról és az érzésekről való hazudozás között. Amikor érzésekről van szó, nagyon nehéz őszintének lenni magammal és másokkal.

A családban anyám kóros hazudozó hírében állt és gyanítottam, hogy ha egy kis figyelmet is akarok, akkor fel kell nagyítanom a dolgokat. Főleg arra gondolok, amikor a szüleim elismerését szeretném megkapni. Amikor a szüleim részegek voltak, vagy az egyikük, vagy a másikuk, akkor könnyű volt hazudni és ezt megúszni. Ők sem bántak el túl őszintén a dolgokkal. Ha néha kitaláltam egy történetet, tényleg azt éreztem, hogy inkább azt választanánk az igazság helyett. Az igazságot nem akarták tudni mindaddig, amíg nem tartóztattak le, vagy nem sodortam őket semmilyen kínos helyzetbe.

Hamarosan megtanultam, hogy a lehető legrosszabb dolog, amit tehetek, ha igazat mondok. A hazudozás jól ment, és csak elég okosnak kellett lennem ahhoz, hogy



elleplezzem. Nagyon ritkán kerültem bajba, ezért a szavahihetőségemet nem nagyon kérdőjelezték meg."

Sandra alkoholbeteg szülők 23 éves gyermeke, a következőket mondta: „A hazugság az a dolog, amit semmi módon nem viselek el másokban. A volt férjem hazudott nekem, mielőtt összeházasodtunk, és emiatt majdnem szakítottunk. Állandóan hazudok önmagamnak, és nem tudok róla. Kiigyalok egy gondolatot vagy ötletet, azt mondom, hogy úgy is érzek, és teljes énemmel így is hiszem. Valahol közben – mint egy pofon – aztán azt mondom magamnak: „Te nem hiszed ezt valójában.” Az egész idő alatt becsaptam magam, és még mindig meg tudom ezt tenni – hazudni magamnak – de sok gondom van másokkal emiatt. Akarom mondani: nem hazudok az embereknek akarattal. De ha odakerül a dolog, hogy túl őszintének kell lennem, akkor úgy ismernek, hogy én ott befejezem a barátságot. Elmegyek, amikor belép a kapcsolatba az őszinteség.

Nagyon kevés olyan ember van, akivel őszinte vagyok az érzéseimet illetőleg. Érezhetem magam teljesen levertnek belülről, de ha valaki megkérdezi, hogy vagyok, azt mondom, hogy „jól”.

Munkámban őszinte vagyok, de ott nem osztok meg semmit, tehát miről is lehetne hazudni? Az AA-ban valamennyire megosztom a dolgaimat. De nem osztok meg sokat. Amikor igazán őszinte vagyok, az emberek úgy néznek rám, mintha nagyon furcsa lennék.

Úgy gondolok magamra, hogy azért vagyok őszinte, mert én vagyok a lelkipásztor leánya, és „ne hazudj”. És most, ha erre gondolok, rájövök, hogy anyám soha nem hitt nekem! Soha nem hitt nekem, amikor cseperedő gyerek voltam.

Egyszer rohantam haza az iskolából, és néhány gyerek köveket dobált utánam. Hazaértem, elmondtam anyukámnak, és ő azt mondta: „Ez nem történt meg. Hazudsz.” Kifogytam a levegőből, halálosan fáradt voltam, könnyek csorogtak a szememből, és ő nem hitt nekem. Állandóan ez történt.

Egyszer néhány kölyök levonszolt egy betonlépcsőn, ami felhorzsolta a hátamat. Anyám nem hitte el, hogy ez történt. Nem hitte, hogy gyerekek ilyet tennének a lányával. Úgy éreztem, mintha egy falba verném a fejemet, és senki sem venné észre.

Valószínűleg ezért vagyok ma olyan óvatos abban, hogy mit osztok meg másokkal. Nem akarom, hogy higgyenek nekem, ha igazat mondok. Nem akarom ezt megkockáztatni. Ezért inkább nagyon keveset osztok meg."

Ezek az emberek azáltal, hogy elmesélik a hazugság jelentését az életükben, magas szintű önismerettel és félelemmentes őszinteséggel rendelkeznek, amellyel megosztják az

igazmondás nehézségeit másokkal. Ez személyiségük ezen oldala megváltoztatására tett első lépésük. Ha akarod, te is meg tudsz változni.

#### ***4. Az alkoholbetegek jelnőtt gyermekei kíméletlenül ítélik meg önmagukat***

Amikor gyerek voltál, nem létezett, hogy eléggé jó lettél volna. Állandóan kritizáltak. Azt hitted, hogy a családnak jobb lenne nélküled, mert te vagy a baj okozója. Talán olyan dolgokért kritizáltak, amelyeknek nem volt értelme. „Ha nem lennél ilyen rohadt kölyök, nem kellene innom.” Ennek semmi értelme, de ha valamit elég sokszor és elég sokáig hallasz, a végén elhiszed. Ennek eredményeként önmagaddal szembeni negatív érzésekbe formáltad ezeket a kritikákat. Ezek megmaradnak, bár esetleg senki sem kritizál többé.

Mivel nem vagy képes elérni a tökéletesség azon értékeit, amelyeket a gyermekkorból magadévá tettél, soha nem éred el a magad elé kitűzött célt. Gyermekkorodban bármit tettél, nem volt elég jó. Bármennyire is próbálkoztál, mindig még jobban kellett volna. Ha kaptál egy ötöst, akkor annak „ötös fölének” kellett volna lennie. Soha nem voltál elég jó. Van egy kliensem, aki mesélte, hogy anyja annyira követelődző volt, hogy amikor alapkiképzésen volt, túl lazának találta az őrmestereket. Tehát ez a te részeddé vált, annak részévé, ahogyan látod magad. A „kellene” és a „nem kellene” szavak bénítólag hatnak egy idő után.

Ennek egyik oldala az, ahogyan némelyik ember megtartja magáról a negatív képet, holott ennek az ellenkezője áll fenn. Ez így működik. Ha bármi rosszul megy, az a te felelősséged. Valahogy másképp kellett volna csinálnod, és akkor a dolgok jobban mentek volna. Bármi, ami jól megy, az valami rajtad kívül álló dolog miatt megy jól. Úgyis így történt volna meg. Vagy – ha nagyon világos, hogy te vagy a felelős egy pozitív eredményért, – akkor így hessegetted el: „Ó, ez könnyű volt. Kevés következménye volt.”

Ez valójában nem szerénység, hanem a valóság eltorzítása. Biztonságosabbnak érzed a negatív képet, mert már megszoktad. Ha elfogadod a dicséretet eredményességedért, az azt jelenti, hogy megváltoztatod a magadról alkotott képedet, és talán egy kicsit kevésbé keményen tudod megítélni magad, egy kicsit elfogadóbb lehetsz, s azt mondhatod: „Én követtem el ezt a hibát, de nem én vagyok a hiba.”

Ellen kijelentése nagyon jó példa arra a fajta automatikus megítélésre, amelyet hallani szoktam. Egy műtétről és a kórházból ítélesre való hazajövetelről beszél. Felhívja az édesanyját, aki jön, hogy ápolja.

„Oké. Engem műtöttek meg, és az anyám letámadja az összes barátomat, aki belép az ajtón, hogy lásson engem. Volt egy óriási vitája az egyik barátommal, majdnem hajba kaptak.

Az este végére már én ápoltam az anyámat. Én hoztam neki meleg teát, hogy megnyugtassa az idegeit, amikor inkább nekem lett volna szükségem teára, és egy kis szeretetre, meg egy kis együttérzésre. De igazából tudom, hogy az egyetlen ok az, hogy mérges lettem az édesanyámra az volt, hogy nem úgy ápolta, ahogy én akartam. Nem úgy csinálta, ahogyan én akartam, és én pedig nagyon önző voltam."

Ellen önmagát találta hibásnak azért, amiért azt szerette volna, hogy az ő akarata szerint menjenek a dolgok. Elítélte magát azért, mert rosszul volt, és azt akarta, hogy ápolják.

Ezt mondta nekem: „Mindig ezt csinálom. Ez az énem egyik legerősebb oldala. Minden felett ítélek, amit csinálok, és részben azért van, mert minden annyira fekete és fehér. Vagy teljesen rossz, vagy teljesen jó. Nincs középút. A legtöbb dolgot, amit csinálok, rossznak látom, bár értelmileg úgy érzem, hogy jó, de érzelmileg nem vagyok erre képes."

Elég jellegzetes, amit Ellen mondott. Egy másik kliensem a „kellené”-ken dolgoztam. Eljutott arra a pontra, ahol teljesen megbénult. Megkértem arra, hogy készítsen egy listát az összes „kellené”-s-ről, amelyet egy napon feladott magának. A lista óriási volt. Amikor képes volt objektíven megnézni, nevetett és azt mondta: „Nem fogom magam elítélni még akkor sem, ha teljesen hibás vagyok."

Önmagad negatív megítélése az egyik olyan dolog, amit a legjobban csinálsz, mert beleivódott a személyiségedbe. Néha még kellemes és megnyugtató érzést is ad.

Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei közül azok, akik beléptek az AA-ba és az Al-Anon-ba, és ismerem őket, egyszerűen alig bírják kivárni, hogy eljussanak a negyedik és az ötödik lépéshez. A negyedik lépés így hangzik: „*Egy kutató és félelemmentes erkölcsi leltárt végeztünk magunkban.*” És az ötödik lépés: „*Bevallottuk Istennek, magunknak, és egy másik embernek hibáink pontos eredetét.*”

Amikor látom, hogy röviddel belépésük után teszik meg ezeket a lépéseket tudom, mit fognak csinálni. A negyedik és az ötödik lépést jó lehetőségnek tartják arra, hogy *lehordják magukat*. Olyan tulajdonságok miatt ítélik meg maguk felett, amelyek létezéséről nem is tudtak. Az összes tulajdonság negatív. Soha nincs egy pozitív tulajdonság sem közöttük. Soha nem használják pozitív értelemben. Olyan könnyen megy nekik önmaguk szapulása, mintha mindig ezt csinálták volna. Az a gondolat pedig, hogy valaki máshoz hasonlítva ostromozzák magukat, az egyszerűen szuper.

Ha felvetem, hogy a tanácsadás egyféle erkölcsi leltár, és hogy talán egy kicsit később formálisan is meg lehetne a dolgokat csinálni, annak semmi eredménye. Képtelenség lelassítani őket. Figyelmeztetem őket, hogy így óriási kárt fognak tenni önmagukban. Így is, úgy is ezt teszik, aztán visszajönnek, és én segíthetek összeszedni személyiségük széthullt

darabkái. Egy kicsit későbbi stádiumban sokkal sikeresebben teszik meg a negyedik és az ötödik lépést. De az elején ez még kifejezetten nagy lehetőség arra, hogy *lehordják magukat*.

- Másokat nem ítélsz meg olyan keményen, mint magadat, bár folyamatként sem könnyű látnod mások viselkedését. Jellegzetesen fehéren vagy feketén, jónak vagy rossznak látod a dolgokat. Bármelyik oldal óriási felelősséget jelent. Tudod, hogy milyen érzés rossznak lenni, és hogy ezek az érzések milyen irányba vezetnek viselkedésedet. És aztán, ha jó vagy, még mindig ott van annak a kockázata, hogy ez nem tart sokáig. Bárhogyan is van, csapdába estél. Bárhogyan is alakul, mindig nagy nyomás nehezedik rád. Milyen nehéz és idegtépő az élet. Milyen nehéz csak leülni, és lazítani, és azt mondani: „Itt annak kell lenni, aki vagyok.”

### **5. *Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehezen szórakoznak***

#### **6. *Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nagyon komolyan veszik önmagukat***

Ez a két tulajdonság szorosan kapcsolódik egymáshoz. Ha nehezen szórakozol, akkor valószínűleg nagyon komolyan veszed magadat, és ha nem vennéd magad annyira komolyan, akkor jól érezhetnéd magad.

Ismételten, ahhoz, hogy megértsd ezt a problémát, vissza kell tekintened a gyerekkorodra. Mennyi szórakozást jelentett a gyerekkorod? Erre nem kell válaszolnod. Az alkoholbetegek gyermekei egyszerűen nem érzik magukat soha jól. Egy alkoholista gyermeke egyszer úgy írta le, mint „krónikus traumát”. Nem láttad a szüleidet nevetni, viccelődni és hülyéskedni. Az élet valami nagyon komoly, kemény dolog volt. Nem tanultál meg igazán játszani a többi gyerekkel. Beszállhattál néhány játékba, de tényleg el tudtad engedni magad, és jól érezted magad? Még ha tudtál volna is, akkor is elvették tőle a kedvedet. A házban uralkodó hangulat elrontotta a szórakozásodat. Végül egyszerűen csak mindenki után sodródottál. A szórakozás pedig nem volt igazi szórakozás. Ennek nem volt helye az otthonodban. Feladtad. Ez számodra nem volt kivitelezhető gondolat. A spontán gyereket belül elnyomták.

Múlt nyáron egy alkoholista szülők gyermekei számára rendezett táborban, a személyzet – akik javarészt alkoholisták felnőtt gyermekei voltak – életükben valószínűleg először, játszottak. „Az egyetlen másik tábor, amelyben voltam, az Vietnamban volt” – mondta az egyik tanácsadó. Mások mesélték, hogy először dobáltak életükben frízbit. Nagyon gyerekessé váltak azáltal, hogy jól érezték magukat, és ez teljesen új élmény volt számukra.

Tehát nem csoda, hogy nem szokták jól szórakozni. Talán még helytelenítéd is, ha mások bolondosan viselkednek, és azt gondolod: „Jaj, nézd, bolondot csinál magából.” Pedig belül egy kicsit helyén valónak tartod, te is szeretnéd, ha ilyen tudnál lenni.

A Rutgers Alkohol Tanulmányok Nyári Iskolájában néhányan labdázunk, mások pedig néztek bennünket. Némelyik alkoholbeteg felnőtt gyermeke utána elmondta nekem, hogy mennyire be akart szállni a játékba. „Fel akartam állni, és be akartam állni, de egyszerűen nem tudtam megtenni. Nem akartam bolondot csinálni magamból. Nem akartam ostobának látszani.”

A sok évvel ezelőtt elnyomott spontán gyermek próbál kiszabadulni. A felnőtttség nyomása segít a gyermek elnyomásához. Háborúzol magaddal. Az ismeretlentől való félelem győzelmet arat. Végül is mi történne, ha a gyerek szabadságot nyerne? Mit jelentene? Így ésszerűsítesz, egyszerűsítéd le a kérdést.

A szórakozás, bolondozás, gyermekesség egyenlő az ostobasággal. Nem csoda, hogy az alkoholbetegek felnőtt gyermekei számára nehéz a szórakozás. Az élet túl komoly.

Ugyancsak nehéz elszakadnod a munkádtól, ezért nagyon komolyan veszel bármi munkát, amit csinálsz. A munkát komolyan veszed, de magadat nem. Ezért *elsőrendű pályázó lehetsz a kiegészítésre.*

Egyik este a munka témájánál Abby odafordult hozzám dühös arccal, és azt mondta: „Lehet, hogy miattad kinevetem magam, de azt akarom, hogy tudd: szerintem ez egyáltalán nem vicces.”

## ***7. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehézségekkel küszködnek a bensőséges kapcsolatok terén***

A felnőtt gyermekek nagyon szeretnék egészséges, bensőséges kapcsolatokat kialakítani, de ez különösen nehéz számukra számos okból kifolyóan.

Az első és legnyilvánvalóbb ok az, hogy nincsen mintájuk egy egészséges, bensőséges kapcsolathoz, mert soha nem láttak ilyet. Az egyetlen modell számukra a szüleik példája, és ez a minta nem volt egészséges.

Ugyancsak magukban hordozzák a „gyere ide, menj el” élményt – a szerető szülő-gyermek kapcsolat hiányát. Az egyik nap úgy érzik, hogy szeretik őket, a másik nap pedig úgy, hogy visszautasítják őket. Az elhagyástól való félelem az a szörnyű rettegés, amellyel felnőnek. Ha ez a félelem nem is megsemmisítő, mégis bizonyosan jelen van. Ha nem tudjuk, hogy milyen

egy tartós, napról-napra egészséges, bensőséges kapcsolat egy másik emberrel, akkor ez nagyon fájdalmassá és komplikálttá teszi egy ilyen kapcsolat kialakítását.

A tolás-húzás, közelítés-távolodás, a „kellesz, menj el”, a közelség óriási terrorja, és mégis ennek kívánása és szüksége – érzékletesen látható *John Gould* egyik versében.

*Miért jössz? (Why do you come?)*

*Nem akarlak.*

*Nincs szükségem rád.*

*Nem akarlak látni.*

*Mindig visszajössz.*

*Nem tudok kiigazodni rajtad.*

*Egy magadfajta csinos lánynak*

*Tudni kellene valaki*

*Mást találni.*

*Visszautasítalak és*

*Mégis állandóan*

*Visszatérsz.*

*Bármerre fordulok*

*Te ott vagy.*

*Túl sok*

*Idő elmegy*

*Rád.*

*Miért jössz?*

*Miért nem mész el?*

*Elmész?*

*Jaj, de jó!*

*Mit akartál*

*Egy olyan sráctól, mint én?*

*Szerelmet.*

*Kérlek, gyere vissza.*

*Elment.*

A következő ugyanazt a konfliktust tükrözi. Sam az első kapcsolatainak egyikében volt éppen, és így írja le, mi történt: „Múlt héten Cindy hozott nekem gyümölcsöt. Sok Hawaii

puncsot iszom. Levágott néhány címkét a dobozokról, rátette a gyümölcsre, és elhozta, és odaadta nekem. Sírni akartam. Azt hitte, hogy nem táplálkozom elég jól, és ezért hozta a gyümölcsöt. Nem csak odahozta a gyümölcsöt. Elment és ráragasztotta azokat az idétlen címkéket is!"

Olyan sokat jelentett neki, hogy sírni akart, de találnia kellett mégis valamilyen módot, hogy ezt leplezze. Tolni, húzni. A belső küszködés folytatódik.

Karen egy másik szemszögből beszél erről. Múltbeli élményei miatt felnőtt korában ugyanazt a konfliktust éli át.

„Sokkal könnyebb elbánni a magammal kapcsolatos mélyen negatív érzésekkel, főleg a férfiakkal való kapcsolataimban. Mindenkiel szemben visszautasító vagyok, aki hajlandó engem szeretni. Úgy érzem, hogy csak úgy fogok valaha is beleszeretni valakibe, ha tökéletes, és ahogy belép az ajtón, az máris egy automatikus, pillanatok alatt megszülető, tökéletes kapcsolat lesz. Másként nem akarom a szerelmet. Elkezd érdekelni valaki, megyek utána, és abban a pillanatban, amikor érdeklődni kezd irántam, már nem akarom többé az egészet. Egyszerűen minden megsemmisül. Eljutottam arra a pontra, ahol legtöbbször már semmi sem érdekel, mert tudom, hogy mit fogok csinálni, és akkor meg minek próbálkoznom? Nem vagyok abban biztos, hogy félek-e valakit szeretni, vagy attól félek, hogy engem szeretnek. Az egyetlen dolog, ami eszembe jut, hogy félek. Nem mindig ismerem fel az igazi szerelmet, vagy ha az a szerelem igazi is, valahogy elveszik azt tőlem.”

Tehát az elhagyástól való félelem a kapcsolatok kialakításának útjába áll. Valamennyi egészséges kapcsolathoz sok adás és kapás és problémamegoldás szükséges. Mindig van valamilyen vita és harag, amit a párok megoldanak. Az alkoholisták felnőtt gyermekeinek esetében a kisebb viták gyorsan nagyok lesznek, mert az elhagyástól való félelem felülmúlja az eredeti problémát.

Karenre mély hatással van az elhagyatottság miatti aggodalom:

„Mindent olyan komolyan veszek a kapcsolatokban, ha úgy érzem, hogy nem bánnak velem rendesen, dühös leszek és pánikba esem, és ó, Istenem! Nagyon feszült leszek, mondok valamit, és dühösen reagálok, de tudom, hogy nem akarnak majd velem maradni. Valamiért nem érdemes velem lenni. Én mindig rendesnek látom őket. Mindig, ha én úgy érzem, hogy érdemes velem lenni, akkor is elhagynak, és semmivel nem tudom őket visszatartani, és valahogy könnyű elűzni őket. Úgy érzem, mintha mindig nekem kéne csinálni valamit azért, hogy velem maradjanak. Nem azért csinálom ezeket a dolgokat, mert én én vagyok és én ezt vagy azt csinálom. Azért csinálom a dolgokat, hogy marasztaljam őket, vagy visszatartsam őket attól, hogy elhagyjanak. Mindig olyan, hogy „ne hagyj el.”

Ugyanezeket az érzéseket mutatja Nancy:

„Erősen pánikba esem, ha valaki mérges rám. Ez a pánik olyan erős, hogy igazából nem tudok mit kezdeni vele, ezért ha van egy kis vita, olyan nagy a félelmem, hogy a vita csak fokozódik, és azt hiszem, azt szeretném tudni, hogy az emberek miként bánnak el a visszautasítással, mert nálam ez inkább az elhagyatottság problémája lesz.”

Az elhagyástól való félelem eredményeként nem vagy biztos magadban. Nem érzed jól magad a bőrödben, és nem hiszed, hogy szeretetreméltó vagy. Ezért keresed másokban, hogy mi az, amit nem tudsz magadnak megadni ahhoz, hogy jól érezd magad. Jól érezd magad, ha valaki más azt mondja neked, hogy jó vagy. Felesleges mondani, hogy óriási hatalmat adsz ki a kezedből. Egy kapcsolatban megadod a másiknak azt a hatalmat, hogy felemeljen, vagy letaszítson. Csodálatosan érzed magad, ha jól bánnak veled, és azt mondják, hogy csodálatos vagy; de amikor nem, akkor elveszted a jó érzéseket.

Erre: néhány világos példa mutatkozott egy általam vezetett alkoholbetegek gyermekeinek csoportjában.

Ed azt mondta: „Félek a visszautasítástól. Nagyon függő vagyok. Mindig, amikor a csoporttal foglalkozom, keresem Ian dicséreteit. Tudom, hogy ez butaság. Jó volna, de szeretném, ha nem lenne ilyen igényem. Szeretnék megszabadulni attól az igénytől, hogy állandóan minden tettemért elismerést várok. Púp a hátamra, és rengeteg időt elvesz. Állandóan harcolok a közönségért.”

Ray egyetértett vele. „Erről már én is gondolkoztam magammal kapcsolatosan. Gondolkoztam a szenvedésről egy olyan közönség előtt, amely elismeri azokat az embereket, akik ott összejönnek és megpróbálnak megváltozni, mert biztos vagyok benne, hogy ez elismerést hoz. Eszembe jutott, hogy néha talán csak azért veszek részt a csoportban, hogy elismerést kapjak.”

Az elhagyatottság vagy visszautasítás mindent elárasztó félelme megakadályoz mindenféle könnyedséget egy kapcsolat kialakításánál. A sietség érzésével párosulva: „Csak ez az idő áll rendelkezésemre; ha most nem csinálom, soha nem fog megtörténni”, ezek nyomást gyakorolnak a kapcsolatra. Ez sokkal nehezebbé teszi a lassú *kifejlődést*, hogy két ember jobban megismerhesse egymást, és hogy kikutassa egymás érzéseit és viselkedését a legkülönbözőbb területeken.

A sürgetés érzése a másik emberben a *megfojtás* érzését kelti, bár ez nem szándékos. Ismerek egy párt, akiknek az a nagy problémájuk, hogy ahányszor csak vitatkoznak, a nő pánikba esik, és aggódni kezd, hogy a férfi most fogja őt elhagyni. A vita kellős közepén állandóan megerősítésre van szüksége, hogy a férfi nem fogja elhagyni, és még mindig



szereti. Amikor a férfi éppen a konfliktusban van, amely számára is problémát jelent, általában visszavonul, és egyedül akar lenni. Nem vitás, hogy ez még nehezebbé teszi a probléma megoldását, mint hogyha csak a fenti gonddal kellene megküzdeni.

A bizonytalanság érzése, a bizalommal kapcsolatos nehézségek, és az olyan kérdések, mint hogy meg fogsz-e bántani, – nem kizártak az alkoholbetegek felnőtt gyermekeinél. A legtöbb ember ilyen gondokkal küszködik. Kevés ember megy bele úgy egy kapcsolatba, hogy teljesen biztos abban, hogy elképzelései szerint fognak alakulni a dolgok. Az emberek reménykedve kezdenek egy kapcsolatot, de félelmekkel is.

Tehát minden dolog, amiért aggódsz, egyáltalában nem egyedülálló. Egyszerűen a súlyossága más nálad: mivel te alkoholbeteg szülők gyermeke vagy, ezért az általános nehézségek még súlyosabbá váltak számodra.

Az alkoholbetegek felnőtt gyermekeinek látszólag nincsenek több, vagy kevesebb szexuális gondjai, mint az átlag lakosoknak. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekeivel való beszélgetéseim során a szexualitásukról, úgy találtam, hogy élményeik, hozzáállásaik és érzéseik nem különböznek bármelyik más csoporttól. Néhányuk fenntartásai inkább az egyházhoz és a kultúrához kapcsolódtak, mintsem az otthon zajló dolgokhoz. Ez nem azt jelenti, hogy nem történt otthon semmi bizarr dolog. Ez csak azt jelenti, hogy az alkoholista otthonban sem több, sem kevesebb szexuálisan bizarr dolog nem volt, mint amiket más otthonokban láttam, vagy hallottam.

Az alkoholszakemberek most a vérfertőzés problémáját vizsgálják. Komolyan próbáljuk ezt megérteni, hogy hatékonyabban tudjunk segíteni klienseinknek. Kétlem, hogy az alkoholbetegek bűnösebbek másnál a vérfertőzés terén. Talán gyakrabban történik vérfertőzés, ha az elkövető felnőtt részeg, mintha józan (de itt az alkoholistákról beszélünk, nem pedig a józanokról).

Az alkoholbetegek gyermekei általában nem tudtak leülni a szüleikkel, és nem tudták velük megbeszélni a szexet. Ám nem hiszem, hogy ez csak velük történt így. Egyáltalán nehéz beszélni a szexualitásról, függetlenül attól, hogy a szülők együtt élnek az alkoholizmussal, vagy sem. Valahogy mégis könnyebb ürügyeket találni az alkoholista családban. Ha túlságosan kalitkába vagy zárva ahhoz, hogy bármit is megbeszélj, akkor a szex téma is ugyanolyan, mint bármi más.

Tudjuk, hogy az ilyen családban – mint a kommunikáció minden más formája is – lebomlik a szülő szexuális kapcsolata. Tudjuk, hogy a szex felkínálása és megvonása fegyvert képez, és tudjuk, hogy a két partner között a szexualitás, ahogyan a többi dolog is,

egészségtelenné válik. De tudom, hogy a szexet fegyverként használják az olyan otthonokban is, amelyeket nem befolyásol az alkoholizmus.

Nem azt mondom, hogy alkoholbeteg felnőtt gyermek mindenképp egészséges a szexuális magatartását illetően. Csak azt mondom, hogy nem feltétlenül nem egészséges. Úgy tapasztaltam, hogy az alkoholbetegek felnőtt gyermekeinek se több, se kevesebb problémája nem volt szexuális téren, mint másoknak.

### ***8. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei túlzott mértékben reagálnak az olyan változásokra, amelyeket nem tudnak irányítani***

Ezt nagyon egyszerű megérteni. Az alkoholbeteg gyermekének nem volt beleszólása a dolgokba. Az alkoholista ráerőszakolta az életet, éppúgy, mint a környezetet is.

Felnővén, ezt meg kellett fordítania ahhoz, hogy az egészet túlélje. Nekilátott tehát környezetének gondját viselni. Ez nagyon fontossá vált, és ez így is maradt. Az alkoholista gyermeke megtanul jobban bízni magában, mint bárki másban, mert lehetetlen számára a másik ember ítéletében hinni.

Ennek eredménye az, hogy gyakran megvádolnak azzal, hogy irányítasz, merev vagy, és nem vagy spontán. Ez valószínűleg igaz. De nem abból származik, hogy mindent a magad módján akarsz csinálni. Azért van, mert elkényeztetett vagy, vagy mert nem vagy hajlandó meghallgatni mások ötleteit. Ez abból a tényből fakad, hogy ha nem te irányítasz, ha hirtelen változás következik be, anélkül, hogy te is részt tudnál venni benne; rögtön elveszted az irányítást az életed felett.

Nem vitás, hogy ez *túlzott* reakálás. És amikor túlzott reakció jelenik meg, az általában azt jelenti, hogy azt a múltbeli tapasztalatok okozzák. Abban a pillanatban talán butaságnak tűnik mások számára az, amire túlzottan reagáltál. Ez azonban automatikus reakció. „Ezt nem teheted velem. Nem, nem fogok moziba menni, amikor elhatároztuk, hogy görkorcsolyázni megyünk.” Ez majdnem egy akaratlan reflex.

Amikor később visszagondolsz a reakcióidra és viselkedésedre, butának fogod érezni magad, de az adott helyzetben egyszerűen képtelen voltál sebességet váltani.

### ***9. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei állandóan elismerésre és megerősítésre vadásznak***

*Kutató szemek,*

*Másodpercen töredéke alatt kérdőre vonva*

*A szoba minden szegletét –  
A homlok magasságaira  
Vágyakozó szemöldök;  
Rebbenő, hűvös és kissé bizonytalan ujjak  
Fürkészik a levegőt körülött –  
Meggyőzve kétkedő elméjét  
Saját létezésének valóságáról.  
Mások agyának tükrében nézve magát  
Ritkán látja igazi önmagát –  
Tükörképként fogadva el létezését.  
A homály ritkán oszlik.  
A tükör csak egy üveg  
És a lelke meztelen.  
Tudja vajon, hogy ő saját magához tartozik –  
És ez valóság.*

*Marya DePinto*

Az irányítás külső és belső színhelyéről beszélünk. Amikor megszületik egy gyerek, nagyjából a környezete diktálja, hogy mit Fog érezni önmagával kapcsolatban. Az iskola, a templom és az emberek mind hatással vannak rá, de a legnagyobb hatást az általunk „fontos mások”-nak nevezett emberek gyakorolják rá. A gyermek világában ez a szüleit jelenti. Tehát a gyermek a szüleitől kapott üzenetekből kezdi elhinni, hogy kicsoda is ő valójában. Amint idősebb lesz, ezek az üzenetek belevésődnek, és nagymértékben hozzájárulnak a magáról kialakított képhez. A mozgás az irányítás belső színhelye felé tart.

A gyermekként kapott üzenet nagyon zavaros volt. Nem feltétel nélküli szeretet volt. Nem az volt, hogy: „Szerintem te nagyszerű vagy”, hanem: „Nem vagyok túl boldog amiatt, amit az előbb csináltál.” A meghatározások nem voltak világosak, és az üzenetek vegyesek voltak. „Igen, nem, szeretlek, menj el.” Ezért meglehetősen zavarokkal nőttél fel önmagaddal kapcsolatban. Negatívan értékeled azokat a megerősítéseket, amelyeket gyerekkorodban nem kaptál meg minden nap.

Most amikor már kapsz megerősítést, nagyon nehéz azt elfogadni: Ha elfogadnád a megerősítést, az a magadról kialakított kép megváltoztatásának kezdetét jelentené.

Lon-nak pont ez volt a problémája, de már kezdett változni. „Az utóbbi négy hónapban a munkahelyemen sok ember odajött hozzám, és azt mondta: Te egy nagyon kedves ember

vagy. Örülök, hogy itt vagy! Az emberek már többször mondták ezt, és ezt nagyon nehéz elfogadni. Kíváncsi vagyok, mi jön ezután. Lon, te egy kedves ember vagy, de... Ezt hallottam gyerekkoromban. A de mindig megsemmisítő volt. Most azt kezdem ezzel, hogy azt mondom: Köszönöm. Még mindig kíváncsi vagyok a de-re, de kezdem elhinni, hogy azt csak én teszem oda, ők viszont nem."

A csoport egy másik tagja egy olyan kapcsolatról beszélt, amelyből meghátrált, mert a megerősítés megváltoztatta volna őt. Azt mondta: „Az előző hét után rájöttem, hogy talán azért nem lett semmi a kapcsolatból, mert Cindy tényleg szeretett, és mivel szeretett – én érdeemtelennek ítéltém őt."

Az, aki tudná szeretni, nem lehet túl értékes ember. Ez az önmagát legyőző indoklás azt eredményezte, hogy elvesztette az olyannyira áhított megerősítést és elismerést.

### ***10. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei általában úgy érzik, hogy mások, mint a többi ember***

Az alkoholbetegek gyermekei másnak érzik magukat, különbözőnek a többiektől, mert valamennyire tényleg különböznek is. Azonban több van belőlük, mintsem gondolnák.

Azt feltételezik, hogy bármelyik társaságban mindenki más jól érzi magát, és csak ők érzik furcsán magukat. Ez nem különös számukra. Természetesen, senki soha nem ellenőrzi le és tudja meg, hogy mindenki a maga sajátos módján próbál nem furcsának tűnni. Ez rád is igaz?

Érdekes módon még egy alkoholbetegek felnőtt gyermekeinek csoportjában is másnak érzed magad. A másság érzése már gyerekkorod óta benned van, és ha a körülmények nem is biztosítják ezt, akkor is dominál benned ez az érzés. A többi gyereknek volt arra lehetősége, hogy gyermek legyen. Neked nem volt. Téged nagyon is az foglalkoztatott, ami otthon zajlott. Soha nem tudtad teljesen elengedni magad, amikor más gyerekkel játszottál. Nem lehettél teljesen ott. Az otthoni problémák miatti aggodalom minden mást elhomályosított az életedben.

Az történt veled, ami a családod többi tagjával is történt. Elszigeteltté váltál. Ennek eredményeként egyre nehezebb volt társadalmi életet élni, egy társaság részévé válni. Egyszerűen nem fejlődött ki benned a megfelelő társadalmi *készség* ahhoz, hogy jól érezd magad, vagy része legyél egy társaságnak.

Találgattad, hogy mi lenne a jó. Dana a vesztegetéssel próbálkozott. „Barbie babákat gyűjtöttem. Óriási gyűjteményem volt belőlük, és a legértékesebbeket elajándékoztam

különböző embereknek, hogy barátaim legyenek. Általában azt gondolták, hogy bolond vagyok, amiért odaadtam őket, és lebecsültek ezért."

Dave azt mondta: „Én a könyveimet adtam kölcsön. A könyveim jelentették a legféltettebb holmiimat."

Egy másik alkoholbeteg gyermeke azt mondta: „Általában azt adom meg az embereknek, amire abban a pillanatban szükségük van, így ez egy kampó, amit beléjük ereszték, hogy kedveljenek, én talán én próbálom először beléjük döfni ezt a kampót. Mikor gyerek voltam, figyeltem, amint apám ily módon manipulálta az embereket, és láttam, hogy milyen remekül sikerült neki. Ezért azt hiszem, úgy gondoltam, hogy nekem ugyanúgy sikerül majd."

A példaképek kiválasztásával kapcsolatban Dana a következőket mondta: „Irreálisnak tűnő embereket választok ki - eszeseket, okosakat, szerető embereket, olyan Béke Hadtest-féléket. Olyan példaképeket választok, akik csak édesek, kedvesek, szeretők, és így tovább. Nem választok megfelelő embereket, hanem inkább olyanokat, akik tökéletesnek tűnnek. Sohasem választottam olyan példaképet magamnak, aki szájhős, vagy zsarnok volt. Amikor ezt látom, gondolom, hogy nem így kellene lennie, de azt tudom, hogy az általam kiválasztott emberek nem voltak megfelelőek."

Dave egyetértett: „Amikor gyerek voltam, én is rossz példaképeket választottam. De én a másik szélsőségbe estem. Mindenki rosszabb volt nálam, akivel barátkoztam. Kiválasztottam az összes tinédzser alkoholistát, olyanokat, akik kodeines köptető szirupot ittak, olyan nőket, akik nem tudtak közeli szexuális kapcsolatba kerülni férfiakkal. Nagyon frusztrált voltam serdülő koromban, Kiválasztottam a kövéreket. Nem mertem szép nővel randevúzni. Még most is kevés barátom van."

Nehéz az alkoholisták gyermekeinek elhinni, hogy el lehet álcet fogadni önmagukért, és hogy ezt az elfogadást nem kell kiharcolniuk.

A másság és elszigeteltség érzése az *alkatod* része.

### ***11. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei vagy nagyon felelősségteljesek, vagy nagyon felelőtlenek***

Vagy mindent magadra vállalsz, vagy mindent feladsz. Nincs középút. Próbáltál szüleid kedvében járni, egyre többet tettél ezért, vagy elérkeztél arra a pontra, ahol rájöttél, hogy ez nem számít, ezért inkább semmit sem csináltál. Olyan családot nem láttál, amelynek tagjai együttműködtek volna egymással. Nem olyan családot volt, amely vasárnap elhatározta, hogy: „Dolgozzunk mindnyájan a telken. Én ezt csinálom, te meg azt, és aztán összejövünk."

Ha nem tudod, hogy milyen egy terv részét véghezvinni, vagy hogy miként kell másokkal együtt dolgozni, és hagyni, hogy minden rész a helyére kerüljön, és egy egészet formáljon, akkor vagy mindent te csinálsz, vagy semmit. Saját korlátaidról sincs igazán fogalmad. Kiváltképp nehéz számodra nemet mondani, ezért egyre többet végzel. Nem azért, mert reális képed van a teherbírásodról, hanem inkább azért 1. mert nem ismered reálisan a kapacitásodat, vagy 2. mert ha nemet mondasz, akkor félsz, hogy megtudják, milyen vagy. Megtudják, hogy alkalmatlan vagy. A munka minősége nem befolyásolja az érzéseidet önmagaddal kapcsolatban. Tehát egyre többet vállalsz magadra. Míg végül kiégsz.

Sok energiát elvesz, amiért állandóan attól félsz, hogy megtudják, milyen vagy. Még abból az energiából is elvesz, amit fejlődésedre használhatnál. Nem arra a fejlődésre, amit munkaadód kér, mivel valószínűleg többet adsz, mint amit elvár, hanem arra, hogy sokkal hatékonyabb legyél.

Dana a munkájával kapcsolatos érzéseiről beszélt. „Senki sem mondott semmit. Senki sem panaszkodott a munkámra. Ha bármit is mondtak, akkor dicsértek. Mindannyian jók voltak hozzám. Nagyon megértők voltak, amikor beteg voltam, de még mindig várom az elbocsátásomat. Pedig a helyzet az, hogy tudom, hogy jól dolgozom. Csak annyira bizonytalan vagyok, és ez a bizonytalanság felülmúl minden jó dolgot, amit csinálok. Továbbra is egyre csak azt várom, hogy mikor vágnak ki.”

A bizonytalansága miatt így viselkedik:

„Az örületbe kergettem magam a szervezés terén, hogy olyan kis helyre zsugorítottam az időmet és az energiámat, hogy elképesztő nyomás nehezedett rám. Ez olyan állapotban kergetett be ma az irodába, hogy amikor még egy „szükségem van rád”-ot kaptam, elkezdtem sírni. Úgy látszik, van valami ezzel a felelősséggel, hogy úgy érzem, mindent magamra kell vállalnom, akár az én felelősségem, akár nem. Akarom, hogy képes legyek megcsinálni azt, és úgy gondolom, hogy meg kellene tudnom csinálni.”

Végül erre a pontra jutott:

„Nem megyek el holnap dolgozni. Ha meggebedek, akkor sem megyek be holnap dolgozni. Nem hiszem, hogy bármennyi időm is lenne, és tudom, hogy levonják a fizetésemből, de nem tudok többet odamenni. Ezen a héten nem. Nem tudok odamenni, és látni azokat az embereket, és dolgozni. Nem tudok dolgozni. Nem tudok semmit csinálni. Egyszerűen leblokkoltam. Kegyetlenül frusztráló dolog. Rengeteg munkám volt ma, és rossz volt a gyomrom. Hazaértem, és hisztériás voltam. Körberohangáltam, mindenkit felhívtam, és senki sem volt otthon. Az egész világ valahol ebédelt. Sajnálom. Odáig jutottam, hogy nem hiszem, hogy bármit is meg tudok csinálni.”

Amikor egy ízben alkoholbetegek felnőtt gyermekeinek csoportjával beszélgettem, megjegyeztem kicsit gúnyosan: „Úgy betáblázzátok a napjaitokat, hogy még a vécézésre sem jut idő." Egy fiatalember így válaszolt nekem: „Ez nem igaz. Hiszen betervezzük a vécére menés idejét is. És magunkkal viszünk egy könyvet."

***12. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei rendkívül hűségesek, még akkor is, ha szembesülnek annak a bizonyítékával, hogy hűségüket nem érdeklik meg***

Az alkoholista otthon nagyon hűséges helynek tűnik. A családtagok sokáig maradnak, pedig több okból kifolyólag, már régen menniük kellene. Az ú.n. „hűség" inkább a félelem és a bizonytalanság eredménye, mintsem bármi másé; az a viselkedés a modell, amely szerint senki sem megy el egyszerűen azért, mert a járás nehezebbé válik. Ez az érzés teszi, hogy a felnőtt gyermek megmarad olyan kapcsolatokban, amelyeket jobb lenne pedig megszakítania.

Mivel a barátkozás vagy egy kapcsolat kialakítása olyan nehéz és komplikált, miután megtette ezt az erőfeszítést, ez maradandó lesz. Ha valaki szeret annyira, hogy a barátod, szeretőd vagy házastársad legyen, akkor köteles vagy örökké vele maradni. Ha engedted, hogy megismerjenek, ha ők felfedezték, hogy ki vagy, és nem utasítottak vissza, akkor egyedül ez a tény elég ahhoz, hogy folytass egy kapcsolatot. Az a tény, hogy talán rosszul bánnak veled, nem számít. Ezt tudod ésszerűsíteni. Bármit csinálnak vagy mondanak, tudsz valami magyarázatot adni viselkedésük felmentésére, és saját magad hibáztatására. Ez újra megerősíti negatív képedet önmagadról, és továbbra is lehetővé teszi, hogy a kapcsolatban maradjál. Hűséged páratlan.

Egy kialakított kapcsolat sok biztonságot is ad. Ismert, és az ismert mindig biztonságosabb, mint az ismeretlen. Mivel nagyon nehéz a változtatás, inkább a jelenlegi helyzetnél maradsz.

Azt sem tudod igazán, hogy milyen egy jó kapcsolat. Tehát maradsz annál, amid van, nem tudván azt, hogy lehet ennél jobb, vagy 'más is. Egyszerűen valahogy átvergődsz.

Ezzel kapcsolatban Dana azt mondta:

„Amint elköteleztem magam, ahhoz ragaszkodtam. Ez azért volt, mert annyira féltem adni önmagam. Nem tudtam, hogy létezett másfajta házasság is, mint a szüleimé, vagy mint az ő szüleiké. Azt akartam, hogy működjön a házasságom, hogy venni tudjunk egy házat, és mindent jól csináljunk, boldogok és elégedettek legyünk, kedveljük és szeressük egymást. Nem így történt, de mégsem tudtam - elengedni.

**13. Az alkoholbeteg felnőtt gyermekei impulzívak. Hajlamosak anélkül cselekedni, hogy komolyan megfontolnának más viselkedésformákat, vagy a lehetséges következményeket. Ez az impulzív viselkedés zavarodottsághoz, önutálathoz, és a környezetük felett gyakorolt irányítás elvesztéséhez vezet. Ennek eredményeként több energiát használnak fel a zűrzavar megszüntetéséhez, mintha először megfontolták volna a választási lehetőségeket és a következményeket**

Ezt a legjobban az jellemzi, hogy „alkoholista”. Talán tudat alatti utánczott viselkedés. Például: az alkoholistának támad egy ötlete: „Megállok, és iszom egy (1) pohárral az úton hazafelé.” Ez igazán egyszerű ötlet és bármely gondolatot, amely ennek útjába állna, ésszerűsít. „Megígértem, hogy időben hazaérek.” „Egy ital miatt még nem fogok elkésni”, vagy: „Megígértem, hogy abba hagyom az ivást”, „egy ital nem ivás”.

Igaz, hogy egy ital miatt még nem fog elkésni, és egy ital – az ő szemszögéből – tényleg nem ivás, ha csak egy italt fogyaszt. Ezért megáll azért az „italért”.

Attól kezdve, hogy az ötlet megszületett az alkoholbeteg fejében, kényszerítve van. Nem volt több választási lehetőség. Az ötlet csak az első italig terjedt ki.

A forgatókönyv többi része világos. Az első ital után átveszi a kényszer az irányítást, és az alkoholista elveszíti a kontrollt. Egy ideig ésszerűsít, és aztán annyira belemélyed, hogy nem is tudja, mi volt először a fejében.

Nincs időbeli kerete annak az ötletnek, amely ezt az impulzív viselkedést kiváltja. Ez az „itt és most”. Nem gondolja át komolyan, hogy mi történt az utolsó alkalommal, vagy mik lesznek ennek a következményei.

Mivel az ötlet a pillanatra korlátozódott: „iszom egy italt”, az olyan gondolatok, mint: „Be fogok rúgni és elkésem, és ebből baj lesz”, egyszerűen nem érdekesek. Semmibe veszi azt a tényt, hogy elveszti a kontrollt, és nem fogja tudni irányítani e viselkedését. „Tudom kontrolálni, hogy mit iszom” – ezt újra és újra hallani, és egyszerűen elhessegetik az ellenkezőjének a bizonyítékát, amint a kényszer átveszi az irányítást, és az irányíthatatlan viselkedés elkezdődik.

Az impulzivitás meglehetősen gyermekies tulajdonság. Normálisan a gyerekek ösztönösek. De amikor te gyerek voltál, akkor inkább szülő voltál, mint gyerek, tehát a jelenlegi ösztönös viselkedésed olyan, mint amit gyerekkorodban hiányoltál. Ha kihagysz egy stádiumot, nagyon gyakran életed egy másik időpontjában bepótolod. Amikor egy gyerek szülője szülőként funkcionál, és a gyerek impulzívan viselkedik, azt mondják: „Ezt nem szabad csinálni. Mivel ezt csináltad, ennek következménye lesz.”



Gyerekként nem tudtad semmilyen viselkedésforma kimenetelét kiszámítani, így most sem tudod, hogy ezt hogyan kell. Otthon nem volt következetesség sem. Ennek eredményeként nincs meg benned a következő: „Amikor a múltban impulzívan viselkedtem, ez és ez történt, és az a személy így és így reagált.” Gyerekkorodban néha rendben voltak a dolgok, néha nem. Alapvetően ez talán nem is számított igazán. Senki sem mondta neked, hogy: „Ezek e viselkedésed lehetséges következményei. Beszéljük meg, milyenek más dolgokat is csinálhatsz.”

A helyzetet tovább bonyolítja a sürgősség szörnyű érzése. Ha nem csinálod rögtön, úgy érzed, nem kapsz egy második lehetőséget. És te megszoktad, hogy a szakadék szélén vagy, és az egyik krízist a másik követi.

Ha simán mennek a dolgok, az még nyugtalanítóbb, mint a krízishelyzetben lenni. Ezért nem meglepő, ha krízist idézel elő.

Ez az impulzív viselkedés nem szándékos, vagy előre kiszámított. Olyan viselkedés, amely felett nincs hatalmad. Ez az a tulajdonság, amely a legnyugtalanítóbb számodra, amely a legfélelmetesebb, és amelyen leginkább akarsz változtatni.

Rose ezt így fejezi ki:

„Nem arról van szó, hogy nem érzek együtt más emberekkel, mert amikor látom a viselkedésem hatását, amikor megtörténik, nem tudom elhinni, hogy ezt tettem. Én szeretem azt az embert, hogy tehettem? Teljesen begőzölök, hogy ez én vagyok. Igenis érdekel a kiváltott hatás, de valahol – a hatás és aközött, hogy csináljak is valamit ellene – egyfajta alagút-látomásom van.”

Dana: „Soha sem bántok meg vagy izgatok fel senkit akarattal; egyszerűen ezt az utat választom...”

Mike: „Olyan, mint egy szántás. Úgy értem, nem olyan, mint amit félvállról csinálsz. Teljes gőzzel megyek előre.”

Dana: „Mindkét oldalon fallal haladok előre, és csak megyek.”

Cindy: „Eltűnik az a képességem, hogy gondolkozzam és szavakat halljak a fejemben. Nincs tudomásom arról, hogy ilyenkor olyan szavakat találjak, amelyek egy mondatot alkotnának. Egyszerűen egy energiahalmazzá válok. Úgy tűnik, hogy kikapcsolok.”

Mike: „Rossz megítélést ad nekem, és ez zavar.”

Cindy: „Csak a pillanatban gondolkozom:”

Dana: „Néha úgy tűnik, ez az egyetlen út, amelyet választhatok. Ez nem igazán egy út, de ez az egyetlen cselekedet. Volt már olyan, hogy tudtam, hogy helytelen ezt csinálni, és négy

vagy öt hónapig senyvedtem a következményeket. Még mielőtt belementem volna, már tudtam, hogy helytelenül fogok cselekedni."

Cindy: „Amint felülkerekednek az érzések, velük kell tartanom. Olyan hajtóereje van, amely ellen tehetetlen vagyok. Bárcsak egy daru leereszkedne, és kihúzna belőle."

Dana: „Amint megteszem az első lépést, csak arra van szükség. Olyan, mintha egy hegyről mennék lefelé. Megteszem az első lépést, és hirtelen gurulni kezdek."

Cindy: „Olyan,, mintha kötelességem lenne minden döntésemet véghezvinni."

Sam: „Nálam ez nagyon merev. Nem én kezdek el megbántani valakit, hanem az az ember a folyamat során bántódik meg. Majdnem mindig megbántódik valaki. Még miután felismerem, akkor is folytatom. Bármilyen is a tervezetem, mereven ragaszkodom hozzá. Óriási nyomtaték van benne. Nagyon sok energiám van és állandóan feltöltődik. Itt van a szemellenzők fogalma. Mondhattak nekem olyan tényeket, amelyek egy másik embert lelassítottak volna, vagy arra készítettek volna, hogy utána nézzon valaminek, én nagyon ritkán nézek utána bárminek is, ha már egyszer belevetettem magam. És ha mégis, akkor is csak ritkán figyelek oda."

Cindy: „Kényszerűvé válik, és nem vagyok már arra képes, hogy a jövőben lássam magamat, hogy vajon milyen lenne igazán, hogy tényleg ezt akarom-e tenni. Ebben a pillanatban, ha valaki iránt negatív érzéseim vannak, úgy tűnik, hogy teljesen képtelen vagyok a jó részeket érezni, megérinteni és megízlelni, bár tudom, hogy ott vannak. Nem érzem őket, ezért valahogyan nem értékesek számomra."

Dana: „A pillanatnyi érzés általában az egyetlen, ami számít. Egyedül a pillanatnyi érzést érzem. Nagyon nehéz emlékezni arra, hogy a pillanatnyi érzésen kívül mást is tudok érezni. Vagy azt, hogy holnap visszatekintek erre, és másképp fogok érezni."

Ennek a viselkedésnek eredményeként legtöbbször a fény az alagút végén egy közlő vonat első lámpája. Nem voltál képes arra, hogy lásd tetteid kiváltó okait vagy következményeit. Ennek eredménye, hogy sok gyalázatos helyzetet teremtasz magadnak.

Egyik kliensem egy napon elhatározta, hogy vesz egy lovat. Hazavitte a lovat és beállította a garázsba. Nagyon nehezen értette meg, hogy a férje miért kelt ki úgy magából, mert akkor ez egy jó ötletnek tűnt. Amint eszébe jutott, nem volt egy szemernyi kétsége sem. Véghez kellett vinnie tettét. Nem tudta leállítani magát.

Felmondasz egy munkahelyen anélkül, hogy rádöbbenél, hogy nincs más munkalehetőség. Megházasodsz anélkül, hogy igazán megismernéd a választottad. A lóvásárlás nagyon szokatlan. Ilyen esettel csak egyszer találkoztam, de a másik két dolog igen gyakran megtörténik. A végén nagyon aggaszt a viselkedésed, de mielőtt meg tudnád

változtatni, rengeteg időt és energiát kell eltöltened azzal, hogy ki tudj mászni a bajból. Tehát ez több szintű önlegyőzést igényel.

A nehézség fő része abból fakad, hogy az alkoholbetegek felnőtt gyermekei hajlamosak az azonnali örömet keresni a késleltetett helyett.

A „türelem” az a szó, amelyet az alkoholbetegek felnőtt gyermekeinél, mint klienseimnél, a leggyakrabban használok. Bármi merül fel, bármit is akarsz elérni, akár érzelmileg, akár viselkedésben - azt te tegnap akarod elérni. Nehéz számodra másokkal szemben türelmesnek lenni. Azonban akivel szemben a legtürelmetlenebb vagy, az saját magad. Mindent rögtön akarsz.

Ez sok bajba belekevert, mert türelmetlenséged táplál minden mást, ami nehézséget okoz neked. Különösen impulzivitásodat táplálja, a magadról alkotott ítéleteket.

Nem olyan nehéz megérteni, hogy miért akarsz mindent azonnal. A dolgok halogatása olyan sok gondot jelent, hiszen amikor gyermek voltál, ha nem kaptad meg rögtön azt, amit kértél, akkor már soha sem kaptad meg. Ha azt mondtad: „Ezt most akarom” és a szüleid azt mondták: „Nem csinálhatod most, de a hét végén majd csinálhatod”, vagy: „Majd később beszélünk róla”, tudtad, hogy ennyi. Tudtad, hogy a jövőre tett ígéreteket megszegték. Ez aztán következetes dolog volt az életedben.

Ez volt életed realitása. Ha nem csináltad azonnal, akkor egyszerűen nem történt meg. Ez nagyon nehézvé teszi számodra az előre tervezést. Nagyon nehéz azt mondani: „Ezt fogom csinálni két év múlva, és így fogom azt csinálni.” Akkor akarod, amit akarsz, amikor te akarod, mert egyik feled tudja - bár valószínűleg ez már nem igaz -, hogy ha nem szerzed meg most, ha nem mész utána most, ha nem kapaszkodsz belé most, és nem kapaszkodsz erősen most, akkor az a dolog sohasem történik meg.

Állandóan az él benned, hogy „ez az utolsó lehetőségem”. Még akkor is türelmetlen leszel magaddal szemben, amikor elhatározod, hogy javítasz a türelmességeden, és nem leszel a kívánt pillanatban azonnal türelmes.

### III. A KÖR MEGTÖRÉSE

#### 1. *Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei találgatják, hogy mi a normális*

Fontos, hogy felismerd: nincs olyan, hogy *normális*. Ez a következőkben vitatott kérdések alapja. Ez kritikus pont, mert fejlődhet olyan dolog is logikusan, ami hibás alapokon nyugszik, és nem működik. Mint a kártyavár építésénél, ha az alap nem biztos, akkor egy kisszellő összedönti az építményt.

A normális egy olyan mítosz, mint a Mikulás, vagy a Brady Brunch. Nem reális a „normális” alapján beszélni, mert az olyan valami, amit elhittetek veled ugyan, a valóságban azonban nem létezik. Hasznosabbak más fogalmak, mint amilyen például a „jól működő”, vagy a „rosszul működő”: Mi működik jól számodra? Mi van hasznodra? Mi a legjobb a te érdekedben? Ez a hozzáállás reális, és emberről-emberre, családról-családra változik.

Ezért a feladat nem az, hogy megtudd, mi a normális, hanem az, hogy felfedezd, mi a legkellemebb számodra és a hozzád közel álló emberek számára. Bevetted a normalitás mítoszáat, és ezáltal kialakítottad az ideális én, az ideális mások és az ideális családról való fantáziádat. Ez rendkívül megnehezítette az életedet, Az ideális én szerinted a tökéletes gyerek, a tökéletes házastárs, a tökéletes barát, a tökéletes szülő. Mivel ez a fantázia nem valósulhat meg; nagyon sokszor elítéled magad, mert az élet nem úgy alakul, ahogyan te szeretnéd.

Amikor felfedezed, hogy mit szabad, és mit nem szabad érezni, ezt a családod működésének szempontjából is meg kell fontolnod. Itt az ideje annak, hogy családod megtanulja megoldani a problémákat és a konfliktusokat. Sokféle módszer van ezek elérésére.

Az első elég egyszerű. Vegyél egy könyvet a gyermekfejlődésről, hogy megtanuld, mi várható a különböző stádiumokban. Mivel te nem úgy fejlődöttél, mint a legtöbb gyerek, talán feleslegesen aggódsz gyermekeid miatt. Egy ilyen könyv megtanítja, hogy mit várhatsz el a különböző életkorokban. Ezzel nem az adott stádiumok szerint akarod Formálni a gyermekeidet, hanem megtudod, hogy mennyire kiszámíthatóak. Ez a tudat biztonságot nyújt majd.

Emellett egy szülői hatékonyság kurzuson, megtanulhatod a megfelelő technikákat és jártasságot ahhoz, hogy könnyen megértsd a gyerekeket. Emlékezz arra, hogy nem kell tudnod mindenre a választ. Olyan emberek vesznek ott körül, akik szeretik a gyerekeiket, és jobban akarnak tudni kommunikálni velük.

Barry és Aviva Mascari, akik kémiai anyagfüggő családokkal dolgoznak, adaptálták az adleri családgyűlést. Minden héten a család összejön és megbeszélik a számukra fontos dolgokat, mint például, hogy mennyi zsebpénzt kapjanak, hová utazzon a család a szünidőben, és ki a felelős a mosásért és a szemét kihordásáért. Ez nem azt jelenti, hogy a gyerekeid átveszik a család irányítását. Csak annyit jelent, hogy a család minden tagja részt vesz a döntés meghozatalában, így nincsenek óriási titkok. Mindenkire odafigyelnek, és senkit sem vesznek semmibe.

Amikor felnővekedtél, legtöbbször az volt a tapasztalatod, hogy semmibe vettek. Olyan érzésed volt, hogy az élet jobb lett volna, ha nem lettél volna te is a képben. Olyan érzés volt, hogy amit te gondoltál és mondtál, az nem fontos. Ezen érzések megfordításának első lépése a családi gyűlés, amely gyermekeiddel is azt fogja éreztetni, hogy értékes a véleményük. Ennek eredményeként ők nem fogják úgy érezni, hogy semmibe veszik őket, mint ahogy régen téged.

Még valamit tehetsz azért, hogy megtudd, mi hogyan működik: keress egy olyan személyt, akivel bármiről tudsz beszélni. Legyen legalább egy olyan barátod, aki mellett nem kell aggódnod, hogy esetleg butának látszol, akinek bevallhatod, ha nem tudsz valamit, akinél nyugodtan lehet nem tudni a helyes válaszokat. Az ilyen ember kincs. Azt tanácsolom, hogy ez az ember ne legyen alkoholbeteg szülők gyermeke, mert akkor talán ugyanazokkal a gondokkal küszködik, mint te.

Fontos, hogy bevalld, ha nem tudsz valamit. A nem tudás beismerése egy társaságban mindig ezt a választ csalogatja ki: „Örülök, hogy ezt mondtad. Ezt én sem tudtam!” De egy ilyen társaságban mindig van olyan ember is, aki azt mondja: „Ezt nem tudtad?!” Megtanulhatsz nevetni, vagy teljesen semmibe venni ezt a kijelentést. Inkább használd ki azoknak a támogatását, akik hajlandók tanulni, felfedezni, és nem pusztán aggodalmaskodni amiatt, hogy nem tudják mindig a helyes válaszokat.

Arra bátorítalak, hogy bízzál az ösztöneidben, amelyek legtöbbször megmondják, hogy miként viselkedj helyesen. Hajlamos vagy túl hamar visszahúzódní, és úgy dönteni, hogy ösztöneid nem hitelesek. Ha bízol bennük, akkor hamarosan meglátod, hogy ösztöneid nagyon értékes eszközök a kívánt egészséges kapcsolatok kialakításában.

Egy kliensem mesélte, hogy sokan nagy gondot fordítottak arra, hogy a negyvenedik születésnapján meglepetésként bulit szervezzenek neki. Húszéves lánya teljesen utálatos volt. Azt mondta a kliensem: „Tudod, nagyon meg akartam neki mondani a magamét azok előtt az emberek előtt, de visszatartottam magam.” Én erre azt mondtam: „Hogyhogy? Szerintem

megérdemelte volna." A kliensem így válaszolt: „Nos, legközelebb ezt teszem. Először meg akartam beszélni veled."

Ez az eset megmutatja, hogy miként kell egy nehéz helyzettel elbánni. Amikor valami kellemetlenül érint, a helyzetet azonosítsd be. Beszélj róla, és aztán dönts el, hogy mitévő legyél. A helyzeteket gyakran igen egyszerűen és könnyen meg lehet oldani. A múlttal kapcsolatos esetek azonban ezeknél sokkal komplikáltabbak.

Sandra annak feladásával küszködik, hogy tökéletes szülőnek kell lennie és a gyerekei állandóan tesztelik. Legfiatalabbik gyermeke elkezdett egy ún. levélláncot. Amikor a hölgy, aki odaadta neki a láncot – és aki mellesleg egy kitűnő olasz szakácsnő – azt mondta neki: „Fizethetek neked ezért?", azt felelte: „Mi lenne, ha egy meleg étellel?"

Sandra jól ellátja a gyerekeit, mégis nagyon nyugtalan és zaklatott lett, mert azt gondolta, hogy talán a szomszédja szerint ő nem ad eleget enni nekik. Semmi humorérzéke sem volt ez esetben, és nem tudta, hogyan oldja meg a helyzetet. A fia az otthoni teljes reggeli és vacsora mellett még palacsintás reggelit is evett egy másik otthonban. Sandrának meg kellett figyelnie, hogy mi okozta ezt a tömérdek kellemetlen érzést. A maximalizmusával volt gond, és azzal, ahogyan a szomszédságban látszani akart.

Egy másik érzése az volt, hogy a fia kihasználja a szomszédokat. Ezzel az érzésével el tudott bánni, így aztán Felhívta a levélláncos szomszédot telefonon. A szomszéd szerint ez elég vicces volt, és azt mondta: „Aranyos kislány van. Imádom nézni, ahogy esznek az emberek. Életem egyik legnagyobb öröme az emberek etetése. A gyerek egyenesen ide jön hozzám, de ha nem haragszik, én szívesen látom máskor is."

Sandra megkönnyebbült, és tovább beszélgettek. Bevallotta ennek a szomszédnak, aki barátja is volt egyben, hogy a legnagyobb aggodalma az volt, hogy ő azt gondolhatja, nem eteti rendesen a gyerekeit. A szomszéd erre elkezdett nevetni, mert mialatt a beszélgetés folyt, ő magas lázzal az ágyat nyomta, nagy bontudata volt, amiért hiányzik az egyetemi óráiról. Ő nem volt tökéletes diák és Sandra nem volt tökéletes anya, és mindketten bűnösnek érezték magukat. A problémáik megbeszélése enyhített rajtuk, mert egy kicsit realiztikusabbak lettek. Ez fontos volt, mert a tökéletesség nem realiztikus és a tökéletességre való törekvés óriási aggodalmakat okoz. Az ember próbálhat elérni bizonyos célokat, de a tökéletesség, mint cél, nem hordoz magában hasznos jutalmakat,

A jól működő ember felelősségteljesen el tud bánni egy konfliktussal. Ez azt jelenti, hogy hogyan szálljunk szembe, bánjunk el és oldjunk meg egy konfliktust. Amikor fiatalabb voltál, nem tanultad meg, hogy hogyan oldd meg a problémákat. A problémákat elkerülted, nem

oldottad meg. Felnőttként még mindig úgy viselkedsz, ahogy ezen a területen ez, nem hasznos.

Vegyünk egy egyszerű tesztet. Képzeld azt, hogy egy folyosón mész. Van egy ajtó a folyosón. Körülbelül félúton vagy a folyosón, amikor olyasvalaki ismerős jön ki az ajtón, akire nagyon mérges vagy, vagy akiről tudod, hogy nagyon mérges rád.

Mit teszel? Megállsz, szembenézel azzal a személlyel, és azt mondd neki: „Örülök, hogy látlak. Meg kell beszélünk néhány dolgot?” Vagy elfordulsz, és elsétálsz? Teszel egy komolytalan megjegyzést, amelynek semmi köze a kettőtök dolgához? Vagy tovább mész, és úgy csinálsz, mintha nem is lenne ott?

Mit teszel, amikor felmerül egy lehetséges konfliktus? Hogyan viselkedsz? Mi az első reakciód? A konfliktus megoldásához meg kell értened, amit teszel, és ami benned zajlik. Itt lehet kezdeni. Amint ezt tudod, dönthetsz a felől, hogy hogyan fogsz elbánni a problémával, és hogyan szembesülj a valósággal. A legnagyobb probléma az alkoholista otthonban, hogy nem akarnak igazán szembesülni a valósággal. Itt az idő, hogy szembesüljünk a valósággal, és felismerjük, hogy nincs olyan dolog, mint például a „normális”. Csak valóság van, amelyet saját magad határozol meg olyan emberek segítségével, odaadásával, akiket érdekel a fejlődésed, hajlandóak és szeretnének ebben részt venni – ezáltal megerősítve a saját Fejlődésüket is.

## ***2. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehezen visznek véghez egy tervet elejétől a végéig***

Itt az idő, hogy megtudd, az a halogató vagy, akinek gondolod magad, vagy csak egyszerűen nem tudod, hogyan kell befejezni egy feladatot. Hogyan csinál meg valaki elejétől a végéig egy tervet? Hogyan történik ez? Megtörténhet, és megtörténik a jelenben és a jövőben egyaránt. Rendszeresen kell dolgozni rajta. Azok az emberek, akik végigcsinálnak egy tervet, nem csinálják félvállról. Egy ún. „játéktervük” van. Talán már automatikusnak tűnő szintre fejlesztették, de ez nem így van. Itt valójában egy folyamatról van szó.

Kezdetben alaposan tudatában kell lenned annak, hogy mi a folyamat, hogy követni tudd, és hogy ne akad meg közben, és ne kezdj ítéleteket mondani magad felett. Az első dolog, amit tenned kell, amikor megszületik a terv az, hogy egy pillantást vetsz az ötletre. Kivitelezhető? Elérhető az, amit el akarsz érni?

Ezután készítened kell egy lépésről-lépésre kidolgozott tervet azért, hogy elérhesd a célokat. Minden lépésre határidőt kell szabnod. Mennyi időt vesz majd igénybe, hogy a terv

összes részét végigcsinálod? Nem kell tudnod pontosan, hogy mennyi ideig fog tartani, de tudnod kell, hogy mik a különböző részek, és mennyi idő kell mindegyikre.

Miután meghoztad azt a döntést, a következő lépés, hogy megtervezd, hogyan tudod betartani a határidőt. Reális az, hogy ennyi idő alatt végigcsinálod ezt a tervet, ha minden rész külön-külön ennyi időt vesz igénybe?

A határidők betartásának tervezése közben egy pillantást kell vetned a munkastílusodra is. A legkönnyebben ezt úgy teheted, hogy visszaidézed, milyen voltál iskolásnak. Hogyan tudtál a legjobban tanulni? Olyan diák voltál, aki úgy teljesített a legjobban, ha minden nap egy keveset végzett, vagy olyan, aki mindent az utolsó pillanatra hagyott? Azért hagytál mindent az utolsó pillanatra, mert így tanultál a legjobban, vagy, mert nem volt más választásod? Mennyire voltál magaddal megelégedve? Tanulmányozd a saját tanulási stílusodat.

Ha ezek a lépések nem passzolnak össze, és a cél nem kivitelezhető, akkor gondold újra az ötletet. Talán nem igazán reális. Ha nem reális, ne habozz átalakítani. Talán többet vállaltál fel, mint amennyire abban az időben képes vagy. Vagy talán máshogy kell megközelítened ugyanazt az ötletet. Légy hajlandó átalakítani az ötletet, vagy a határidőt. Talán teljesen jó az ötlet, csak nem hagytál elég időt a véghezviteléhez. Légy hajlandó minden stádiumnál újragondolni és újraértékelni az egészet. Nézd meg, hogy vannak-e olyan változtatások közben, amelyek majd számíthatnak. Nem kell megakadnod az úton azért, mert nem találtad még ki, hogy hogyan fogod a tervet véghez vinni.

Egy példa erről a folyamatról majd világosabbá teszi a dolgot számodra. Paul 48 éves, sikeres üzletember. Óriási feszültségekkel terhes az üzlete, ilyen például a 24 órás határidő a nagyobb jelentések elkészítésére. Krízisből krízisbe esik, de jól csinálja. Alkoholbeteg szülő felnőtt gyermekeként igazán jól ért a krízishez. Múltjának ezt az oldalát a hasznára fordította.

Paul elhatározta, hogy meg akarja kapni a doktorátust. Miután sikerült bejutnia egy doktori programba, pánikhangulatban jött hozzám. „Nem tudom megcsinálni – mondta – nem tudom megcsinálni a disszertációt.” Én mosolyogtam. Pánikba esett, hogy a feladat több, mint amit egy év alatt be lehet fejezni. Mivel ilyen dologgal kapcsolatosan nem volt információja, félt. Elég intelligens volt ahhoz, hogy észrevegye, hogy ő maga áll saját útjában, és a probléma leküzdéséhez segítségére van szüksége.

Először eldöntöttük, hogy meghatározza azokat az embereket, akikkel beszél a témáról, mert eddig túl sok különböző véleményt hallott. Ez, és az, hogy nem alakult ki a saját véleménye, csak növelte az aggodalmát. Azt mondtam neki: „Ha segítek neked, akkor most én leszek az egyetlen, aki növeli az aggodalmakat.”



Azt is gondolta, hogy az ő disszertációja lesz a legmeghatározóbb a világon. Fel kellett adnia ezt a nagyravágyó gondolatot, és el kellett döntenie, hogy egy kivitelezhető témát fog kutatni. Meg kellett neveznie egy bizottságot is, amelynek a tárgyról véleménye volt, és akik azt akarták, hogy a terve sikeres legyen.

Amint ezt megtette, alábbhagyott a pánikja.

A következő lépés az volt, hogy meghatározza, mennyi időt vesz majd igénybe a disszertáció megírása. Pánikba esett, mintha már tegnapra meg kellett volna írnia. A kutatás egy évig tartott. Időbe telt összegyűjteni és kiértékelni az anyagot. Időbe telt kiértékelni az eredményeket, és úgy megírni a disszertációt, hogy elfogadható legyen a bizottság számára. Ezt a munkát nem lehetett sem tegnap, sem holnap megcsinálni. Az egy év volt az egyetlen reális időtartam, amit a terv véghezvitele igényelt.

Miután ezt megértette, megvizsgáltuk a tanulási stílusát. Hogyan tanult a leghatékonyabban? Ezt is csinálhatta úgy, mint a többi dolgot az életben? Világossá vált, hogy ezt nem csinálhatta úgy, mint ahogy eddig végezte a feladatait, mindent az utolsó pillanatra hagyva. Ráadásul nem akart egy vagy két hónapot sem kimaradni a munkájából, hogy otthon kizárólag a disszertációjával foglalkozhasson. Eldöntöttük, hogy napi két órát fog dolgozni rajta.

Azt is meg kellett vizsgálnunk, hogy ez mit jelent. Azt jelentette, hogy minden nap két órát kellett írnia? Vagy hogy napi két órát kellett az íróasztalánál ülnie? Gondolkozhatott ez alatt az idő alatt? A vége az lett, hogy az alatt a két óra alatt csinálnia kellett valamit a disszertációján. A gondolkodással eltöltött idő majd később az írással eltöltött idővé válik. Nem kell merevnek lennie önmagával szemben. Azt is meghatároztuk, hogy otthon, a hátsó szobában, a kis íróasztalnál tud a legjobban dolgozni, ahová elvonulhatott egy kicsit. Reggel az első két óra volt a legtermékenyebb. Ezért ezt az időt használta fel, mielőtt felkelt a család többi tagja, és elkezdett csengeni a telefon.

Ezek az elhatározások nagyon alapvetők és egyszerűek voltak. De éppen ezek jelentették a különbséget a feladat elvégzése és el nem végzése között. És ezeket odafigyeléssel, átgondolással érte el.

Paul azelőtt soha nem tervezett meg semmit. Most történt először, hogy valaki leült vele, és azt mondta: „Hogyan fogod ezt elérni? Hogyan fogod ezt befejezni? Mi a játékterved? Mennyi időt vesz majd igénybe? Keresztülvihető?”

Miután két hétig dolgozott a disszertációján, azt mondta, hogy nem tud napi két órát, hanem csak napi egy órát dolgozni. Ez sokkal inkább elérhető volt számára, és úgy érezte, hogy kevés idő alatt is el tudja végezni, amit akar. Ez rendben is volt. Kialakított egy

játéktervet, és módosítani tudta, miután már volt egy felépítés, amely kezelhetőbbé tette az egész feladatot. Nem volt többé pánikban, amely valósággal megcsapolta az energiáját. Most már nem lesz nehéz neki elejétől a végéig végigcsinálni egy feladatot.

Az itt felvázolt lépések bármire vonatkozhatnak, amit valaki el akar érni. Az a csodálatos ötlet, amely agyadban megszületett, vagy lehetséges, vagy nem. De nem szerencséjével sikerül. Gondos tervezés eredményezi. Amint több tapasztalatod van a tervezésben, elkezded automatikusan csinálni. Talán nem azért vannak nehézségeid, mert halogatsz, hanem azért, mert egyszerűen nem tudtál a hozzá tartozó folyamatról.

Kisgyerekeidnek nem kell felnőtt korukig várni arra, hogy ezt a bizonyos problémát megoldják. Ha tanáraik azt mondják neked, hogy nem teljesítenek képességeik szerint, és hogy nem fejezik be, amit elkezdtek, akkor megmondhatod: „A gyerekeimnek meg kell tanulniuk, hogy ezt hogyan csinálják. Talán azért nem fejezik be, amit elkezdtek, mert meg kell tanulniuk, hogyan csinálják, és nem pedig azért, mert nem érdekli őket, vagy nem mélyülnek el benne”. Ha rokonszenves a tanár, akkor ülj le vele és beszélj meg, hogy tudnának gyermekeid olyan tanulási szokásokat kialakítani, amelyekkel be tudják fejezni a feladataikat. Talán gyermekeid azért nem olyanok az iskolában, mint amilyenek lehetnének, mert nem láttak még senkit elkezdeni és befejezni valamit, Ilyenkor nem kell elítélned magad, és azt gondolni, hogy rettenetes szülő vagy. Ez elvenné az energiádat gyermekeid megsegítésétől, és a környezet formálásától, amely szükséges a sikerhez. A tanár segítségével, vagy anélkül is ki tudsz alakítani és meg tudsz szervezni egy-egy ilyen felépítést.

Vezérvonalakat kell megállapítani. Nem kell diktatórikusnak lenned, kialakíthatod ezeket közösen a gyermekeiddel, és így életük tervezésének részeseivé válhatnak. Nem kell, hogy szeressék; itt az idő, hogy szisztematikusan csinálják a dolgokat. Például naponta kell rendszeres időben és helyen leckét csinálni egy bizonyos megszabott ideig. Így lehet elkezdeni.

Fontos tudatni velük, hogy nem buták, mert ezt már nagyon korán így gondolják magukról.

A nehézségek a tapasztalat hiányából fakadnak, de ez majd megváltozik. A család olyan társulásba lép, amelyben megtanulják befejezni, amit elkezdtek. Ez egy olyan folyamat, amelyben mindenki részt vesz, így jobban tudják irányítani az életüket. A gyermekeiddel való kapcsolatodat is javítani fogja, és megtöri a kört a következő generációban.

### ***3. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei akkor is hazudnak, amikor ugyanolyan könnyű lenne igazat mondani***

A hazudozásról nagyon nehéz leszokni, mert amikor gyerek voltál, kifizetődő volt a hazugság. Felnőttként azonban nem kifizetődő, de a szokás folytatódik. Láttam, hogy csak akkor szoknak le az emberek róla, amikor a büntetések már olyan nagyok, hogy az élet kezelhetetlenné válik. Akkor kell abbahagyni, mielőtt még ez nem történik meg. Először is, különbséget kell tenni az előre megfontolt és az automatikus hazugság között. Egyelőre a megfontolt hazugság még kifizetődő. Nem én ítélem meg, neked adok választási lehetőséget: hazudsz, vagy nem hazudsz. Mi azt a kört próbáljuk megtörni, amelyben automatikus a hazudozás és nem tartható kézben.

Az első lépés bármelyik rossz szokás legyőzésénél az, hogy tudatossá váljék benned. Ha eddig automatikusan hazudtál, nincs feltétlenül tudomásod arról, amit csináltál. Ígérd meg magadnak, hogy egy egész napig nem fogsz hazudni. Aztán várd meg, hogy mi történik. Vagy meg tudod állni, vagy nem.

Ha képes vagy rá, akkor jó. Könnyű volt számodra, vagy nehéz? Ha nem vagy rá képes, írd le, hogy mi történt – miről hazudtál, és mi zajlott a fejedben, mielőtt hazudtál.

A nap végén értékeld ki, ami történt anélkül, hogy elítélnéd magad. Megtetted, amit megtettél. Elérted, amit csak elérhettél. Könnyű, vagy nehéz volt. A nap egy részére sikerült, de nem az egész napra. Bizonyos helyzetekben meg tudtad csinálni, és más helyzetekben pedig nem. Talán akkor sikerült, amikor nyugodt voltál, és akkor nem, amikor ideges voltál.

Csak ülj le, és figyeld meg. Ítékezés helyett inkább ismerd meg magad egy kicsit jobban azáltal, hogy valamivel jobban látod a viselkedésedet.

Ugyanazzal az elhatározással kezd a következő napot. Ismételd meg a folyamatot. Tedd ezt három, vagy négy napig. Amikor a végére érsz, nézd meg, hogy milyen javulást mutattál. Ha még mindig automatikusan hazudsz, akkor jó ötlet olyan kötelezettséget vállalni, hogy legközelebb, amikor rajtakapod magad a hazugságon, beismered és kijavítasz minden helytelen állítást.

Ez egy erőteljes kötelezettség. Azt jelenti, hogy azt mondd magadnak: „Bár erős a szokás, de fontos, hogy megváltoztassam.” Ha erre nem vagy képes, legalább légy realista, és fogadd el azt a tényt, hogy valamilyen okból kifolyólag nem vagy hajlandó változtatni.

Ha a tudatod fejlesztése és a kötelezettség elfogadása nem vezet az automatikus hazudás eltűnéséhez, akkor valószínűleg több, mint puszta rossz szokás. Talán olyan, amin behatóbban kell munkálkodnod. Talán egy túlélési taktika, amelynek lejárt már az ideje.

Múltad és a gyermekkorban kialakult félelmeid miatt esetleg segítséghez kell folyamodnod, ha változtatni akarsz a viselkedéseden.

Néhány dolgot egyszerűen és könnyen meg lehet oldani. Másokat sokkal több munkával és segítséggel lehet csak megoldani. Ez nem azt jelenti, hogy valami nincs rendben veled, egyszerűen csak nehezebb lehet, mint amilyen nehézségi fokot váltál.

Amikor olyannal foglalkozom, akiknek hazudozási problémája van, azt mondom neki: „Szerintem te elhitted azt, amit az előbb mondtál.” Aztán ezt megnézhetjük, mit is jelent valójában, és megtudjuk, hogy hol van az igazság.

Sok alkoholbeteg felnőtt gyermeke a másik szélsőségbe esik. Mivel olyan sok hazugság van, elhatározzák, hogy soha sem hazudnak. Ez valamivel szokatlanabb módja a felnőtttség ilyen jellegű problémájának, problémamegoldásának. Ez a családi minta elutasítása.

Ha részt vettél az AA, Al-Anon vagy Alateen programokban, felhasználhatod az ott kapott gyógyulási eszközeiket ennek a szokásnak a megtörésére. Tedd azt, amit ők tesznek az alkohollal. Kötelezd magad arra, hogy abbahagyod az ivást, és napról napra abbahagyod. Napról napra hiszel magadban. Napról napra megváltoztatsz bármilyen rossz szokást.

#### ***4. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei kíméletlenül ítélik meg önmagukat***

Tim, aki alkoholista szülők gyermeke, írt nekem magáról és az érzéseiről. Nagyon egyszerűen fejezte ki a legfontosabb felfedezését: „Bár lehet, hogy elkövetek hibákat, én magam nem vagyok a hiba.” Ezek a szavak azt mutatják, hogy elért valamennyi szabadságot. Elkezdte őszintén nézni magát anélkül, hogy elítélte volna magát. Amikor a viselkedést el tudjuk választani a személytől, szabadon változhatunk, fejlődhetünk és növekedhetünk.

Bár már gyermekkorod óta felsorolták neked, hogy miért nem feleltél meg, fontos, hogy felismerd: minden kijelentésnek van pozitív és negatív oldala. Például csodálatos, ha intelligens vagy, mert megértesz olyan dolgokat is, amelyeket kevésbé intelligens emberek nem értenek meg. Mégis ezek a dolgok gyakran zavarba hoznak. Ha mély érzésű vagy, az öröm nagyobb, mint a fájdalom. Ki mondja meg, hogy mi a jó? Ki mondja meg, hogy mi a kevésbé jó? Csak annyi kell, hogy felfedezd, nyugözzön le, és lásd, hogy mit jelent.

Talán eldöntötted, hogy életed egy görög tragédia. Van egy kliensem, aki ezt csinálta, bár nem sok bizonyíték van arra, hogy a hozzáállásán kívül más is problémát okoz neki. Az életet nem kell a szenvedés különböző szintjei szerint mérni. Ha így fogod fel, talán meg akarod tudni, hogy mennyire kifizetődő. Mit nyersz azzal, ha elítéled magad? Miért nem ítéled meg soha magad jó irányban? Miért nem választod ki soha azokat a dolgokat, amelyek

különlegessé és csodálatossá tesznek? Miért van arra szükséged, hogy lehordd magad? A válasz valószínűleg egyszerű. A szenvedés ismerős, és te megtanultad, hogy hogyan bánj a kínnal. Ismeretlen lesz számodra, ha jól megy az élet, ezért nem tudod, hogyan kezeld. Nem szokatlan a klienseknél, hogy az önmagukról alkotott rossz képben vigasztalást nyernek.

Amikor a dolgok megfordulnak, amikor már jobban néznek ki, akkor az élet kezelhetetlenné válik. Nem szokatlan, hogy klienseim sabotálják a fejlődést. A figyelmeztetés ellenére az ismerthez való ragaszkodás gyakran elsőbbséget élvez. Végül is a legkorábbi hatások a legerőteljesebbek.

Az a gyakorlat, amelyet diákjaimmal csinálok, megmutatja, hogy az ítéletek – legyenek rosszak vagy jók – annak az embernek a funkciói, aki birtokolja őket. A csoport leül a körben. Eldöntik, hogy a kör közepére egy szörnyet építenek. Lehetőségünk van arra, hogy teljesen, vagy részben megtisztítsuk magunkat bármelyik tulajdonságunktól, amelytől meg akarunk szabadulni. Ha az eldobott tulajdonságokat valaki más szeretné megkapni, akkor felveheti magának. Oda-vissza megyünk ebben a lenyűgöző játékban. Valaki eldönti, hogy feladja halogató hajlamának 90%-át, és még nem is éri el a kör közepét, amikor valaki azt mondja: „Én elveszek belőle 75%-ot, mert én túl erőszakos vagyok.”

Valaki más azt mondja: „Fel akarom adni az összes büntudatomat”, és a másik válaszol: „Nekem kellene abból egy kicsi. Nem akarom a kötelezettségeimet a másokra gyakorolt hatásának fényében nézni.” Az emberek csodálkoznak, amikor folytatjuk. Amikor egyikük azt mondja: „Elegem van abból, hogy ilyen érzékeny vagyok. Érzékenységem 60%-át feladom.” Más ezt mondja: „Már elég régóta vagyok érzéketlen. Azt hiszem, szükségem van a tiédre.”

Ez a gyakorlat világosan mutatja, hogy a jellemző vonásainkat vizsgálni és javítani kell. Milyen szintig hasznosak számunkra? Milyen szinten állnak az utunkban? De e tulajdonságok és önmagunk elítélése bizonyosan nem hasznos. Ki mondja meg, hogy mi a jó és mi a rossz? Ha hátralépsz és elhatározod, hogy te vagy te, és ez így van jól, sokkal több lehetőség van az életben.

A szörny végül keverék lesz – egy zavaros keverék. És majdnem hogy az egyetlen dolog, amit mindenki középre akar dobni: a túlsúly és a zsarnok anyós.

A saját magad elítélésének egy másik oldala, amelyen még faragni kell, a dicséret/elmarasztalás elfogadása. Milyen jól fogadod el a dicséreteket? Automatikusan eldobod őket? Úgy tapasztaltam, hogy ha valami rosszul megy, teljes felelősséget vállalasz érte. Amikor azonban valami jól megy, egyszerűen elbocsátod: „Ez csak úgy megtörtént”, vagy „könnyű” volt. Ezt nevezheted szerénységnek ugyan, de csak megőrzi a magadról

megalkotott negatív képet. Nem engedi, hogy sikeresnek érezd magad a jól csinált dolgokért, hogy jobban kezdj érezni magad a saját bőrödben.

Dönthetsz úgy, hogy szerénynek mutatkozol mások előtt, de mindenképpen fogadd el, ami jár neked. Azért, mert valami könnyű neked, még nem biztos, hogy nem fontos. Mindamellett, ha elkövetsz egy felelőtlen hibát, akkor ez sem lesz kevésbé fontos.

Próbáld meg tudatosítani magadban azokat a dolgokat, amelyeket jól csinálsz. Ne lökd el ezeket magadtól. Inkább hasznosítsd arra, hogy fejlődj, és egész ember váljék belőled. Nem kell elítélned a hibáidat, hiszen a te teljes emberi lényednek a részét képezik.

### ***5. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehezen szórakoznak***

A bennünk lévő gyermek az, aki szórakozik – aki tudja, hogy hogyan kell játszani. Mivel a benned lévő gyermeket régóta elnyomták már, fel kell fedezned, és ki kell fejlesztened. Azzá a gyermekké kell válnod, aki sohasem voltál.

Kicsit komolytalanul egy barátom egyszer előadott egy „gyermekbérleti” tervet. Azt mondta, hogy vannak bizonyos dolgok, amelyek sokkal több szórakozást nyújtanak a felnőtteknek, ha velük van egy gyerek. Az egyik ilyen a horgászás, és egy kis vörös hajú szeplős arcú gyereket akart adoptálni, hogy magával vigye. A vidámparkban szintén szerette volna, hogy vele legyen egy gyerek, mert nem akart hülyét csinálni magából, amikor felül az óriáskerékre.

Ez a férfi hintáznia is szeret a játszótéren. Tudod, hogy mit mondanak, az emberek, amikor felnőttet hintáznia látnak, vagy a homokozóban játszani. De ha véletlenül viszel magaddal egy gyereket, sok elismerést kapsz azért, hogy milyen jó szülő vagy, vagy mennyire érdeklődő felnőtt. A gyerekek tudják, hogy hogyan lehet szórakozni.

Ezért, ha tanulni akarsz, tölts el egy kis időt egy olyan gyerekkel, aki jól érzi magát. Csinálj néhány olyan gyerekes dolgot, amelyet még sohasem próbáltál. Miről ábrándoztál gyerekkorodban? Milyen játékot akartál játszani, amelyet sohasem játszottál? Itt az idő, hogy elkezdj játszani.

Minél magabiztosabb vagy, annál kevésbé fogsz félni attól, hogy bolondnak néznek. Talán meg kell tanulnod lazítani, és semmit sem csinálni. Egyszerűen szakíts időt magadra és ne dönts úgy, hogy minden pillanatnak termékenyen kell eltelnie. Meg is tervezheted, mondhatnánk ironikusan. Szervezd bele a lazítást a napodba, és ne azzal töltsd az időt, hogy azokról a dolgokról gondolkozol, amelyeket el akartál ugyan végezni, de nem jutott rájuk idő.

Tudom jól érezni magam, de nem vagyok jó kezdeményező. Mivel magamtól nem tudok szórakoztató dolgokat kitalálni, olyan emberekkel töltöm az időmet, akik viszont tudnak. Korántsem meglepően, ezek nem alkoholbetegek felnőtt gyermekei.

Be kell azonban vallanom, hogy jó szórakozást nyújt, ha közületek néhányat elviszek magammal. Amikor elengeditek magatokat, és elképedtek, mert olyan jól érzitek magatokat, ez a mi örömünket is növeli. Az első élmény „ahá”-ját nagyon értékes megosztani egy másik emberrel.

## ***6. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nagyon komolyan veszik önmagukat***

Az egyik oka annak, hogy nehezen érzed jól magad, a tapasztalat hiánya mellett az, hogy túl komolyan veszed magad. Ahhoz, hogy legyőzd ezt a nehézséget, el kell választanod magad attól, amit csinálsz. El kell választanod magad a kötelezettségeidről, mint amilyen például a munkád. Nem kell annak lenned, amit csinálsz. Fontos, hogy komolyan vedd a munkádat, mert lényeges és fontos, de ne vedd magadat annyira komolyan. Nem a munka képezi az, egész lényedet.

A tevékenységeidről való elszakadás egyik jó módja, ha megcsinálod az időbeosztásodat. Ha a munkád 9-től 5-ig tart, akkor menj el 5-kor. Attól nem termelsz többet, ha fél 8-ig maradsz, ez hosszú távon csak rontja a hatékonyságodat. Éppen hogy kibúvó lehet az élet elől.

Egy kliensem, aki önkéntes kórházi dolgozó volt, intenzíven foglalkozott a halálos betegekkel. Ugyanis nem hivatásos papnő volt, aki állandó ágyban fekvésre kényszerített embereknek osztott oltáriszentséget. Sok időt töltött szolgálatban és támogatta a körülötte lévő embereket. Amikor eljött hozzám, már majdnem a kiégés szélén állt.

Nem akarta feladni a munkáját, úgy gondolta, hogy fontos és termékeny. Azt is érezte ugyanakkor, hogy munkája valósággal a lényévé vált. Én is egyetértettem ezzel, ezért találnunk kellett egy olyan módszert, hogy kezelhetőbbé tegyük munkaproblémáját, és így több ideje maradjon saját magára.

Már tudta, hogy mit kezdjen a magára fordított idővel, Szerette a zenét, élvezte a színházat, sportolt, és sok barátja volt. Kidolgozta, hogyan töltsen a szabadidejét, de ez csak terv maradt.

Felállítottunk egy igen rugalmas időbeosztást. Eldöntötte, hogy egy héten két napig ezt fogja csinálni: a reggelt a munkával, a délutánt pedig szórakozással tölti. Így komolyan vehette a munkáját, és még önmagára is jutott ideje, mindazt megtehetette, amit csak akart.

Lelkiismeretesen kell tervezned ahhoz, hogy elkezdhesd magad elválasztani a tevékenységeidtől. Ez nem fog magától megtörténni. Nem sikerül úgy, ha azt mondod: „Kevesebb órát fogok dolgozni. Megváltozom”. Az embernek ennél pontosabbnak kell lennie.

Ahhoz, hogy teljes életet élj, más dolgokról is kell gondolkodnod, és mást is kell csinálnod, mint állandóan csak dolgozni. Különben szűklátókörű és behatárolt leszel, vagy nehezebb lesz szórakoznod. Kevésbé érdekes ember leszel. Mit teszel önmagadért? Vagy pontosabban: mit tettél ma magadért?

### ***7. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehézségekkel küszködnek a bensőséges kapcsolatok terén***

Ennek a kérdésnek több oldala van. Az első az, hogy az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nem tudják, hogyan tegyenek szert egy bensőséges kapcsolatra. A bizalmas viszonytól való félelem, bárki közeledbe engedése szorongással tölt el. Ennek a félelemnek egy része magától az ismeretlentől való félelem. Mi ez? Miből áll? A közvetlenség közelségét foglalja magába. Hogyan kerülsz közel valakihez? Mik az egészséges kapcsolatok összetevői?

Tartsd észben, hogy az egészséges kapcsolatok nem alakulnak ki egyik pillanatról a másikra. Egy egészséges kapcsolatnak sok összetevője van, amelyeket mind meg kell osztani. Amikor valaki mással kapcsolatba lépsz, fontos, hogy mindazt felajánld partnerednek, amit te is kapni szeretnél tőle.

A bensőségesség szintjét az osztozás szintje határozza meg mennyit hajlandók adni egymásnak a kapcsolat tagjai. Valójában ez egy szerződés, amelyet akkor kell megkötni, amikor a felek megértették, illetve előttük kihirdették. Sok hallgatólagos szerződés van, de neked találnod kell valamilyen formát az ellenőrzésre is.

Az egészséges kapcsolatnak sok fontos alkotórésze van. Ezek érvényesek akkor is, ha a másik ember éppen szerető, szülő, gyerek, házastárs, munkaadó vagy akár munkatárs.

Azonban a forma vagy a szint változhat a kapcsolat természetétől függően. A következő listával nem próbálok sorrendet vagy fontosságot meghatározni. Az a fontos hogy minden lényeges összetevő meglegyen, és kölcsönösség jellemezze a kapcsolatot. Ha a felsoroltak közül bármelyik is hiányzik, nem lehet azzal a személlyel folytatni a kapcsolatot.

Még egyszer, ne feledd, hogy a bensőségességet az határozza meg, hogy a partnerek milyen szintig hajlandók a felsorolt kritériumok szerint dolgozni. Bizonyos fajta kapcsolatokban ez fontosabb és odaillőbb, mint másokban.



Amint a listát olvasod, vonatkoztasd a saját adott kapcsolatodra. Vajon mindegyik elem jelen van? Ez megmagyarázza, hogy néhány kapcsolatod miért működik jól, és mások pedig kevésbé jól. Ha bármelyik alkotórész hiányzik, máris lyuk van a kapcsolatban.

**SEBEZHETŐSÉG** – Milyen szintig vagyok hajlandó leengedni a korlátaimat? Milyen szintig vagyok hajlandó engedni, hogy a másik ember befolyásolja érzéseimet?

**MEGÉRTÉS** – Megértem a másikat? Megértem, hogy mire céloz azzal, amit mond, vagy amit tesz?

**EMPÁTIA** – Milyen szintig vagyok képesek azt érezni, amit ő érez?

**RÉSZVÉTEL** – Őszintén törődöm azzal, ami a másik embernek gondot okoz?

**TISZTELET** – Úgy bánok a másik emberrel, mintha értékes lenne?

**BIZALOM** – Milyen mértékben és milyen szinteken vagyok hajlandó engedni a másik embernek, hogy hozzájusson azokhoz a dolgokhoz, amelyeket nem akarok mindenkivel tudatni?

**ELFOGADÁS** – Rendben vagyok úgy, ahogy vagyok? És a partnerem?

**ŐSZINTESÉG** – Igazságra épült ez a kapcsolat, vagy vannak benne „játékok” is?

**KOMMUNIKÁCIÓ** – Képesek vagyunk nyíltan beszélni a kapcsolatban fontos dolgokról? Tudjuk, hogy hogyan lehet megértetni magunkat, hogy a megosztás révén előre tudjon haladni a kapcsolat?

**ÖSSZEEGYEZTETHETŐSÉG** – Milyen mértékben kedveljük, és nem kedveljük ugyanazokat a dolgokat? Milyen mértékben számít az, ha bizonyos hozzáállásokban és meggyőződésekben különbözünk egymástól?

**SZEMÉLYES SÉRTETLENSÉG** – Milyen szintig vagyok képesek megtartani önmagamat, és ugyanakkor adni is a másinak?

**FIGYELMESSÉG** – Tekintettel vagyok a másik és a saját igényeimre?

Ezek azok az alkotórészek, amelyeket az emberek, mint az egészséges kapcsolat létfontosságú elemeit, megosztottak velem. Ezekből a részekből áll.

A legmeghatározóbb elem egy egészséges kapcsolatban, és az a terület, amelyen minden más alapszik, a következő: „Reálisan látnak-e engem, és én reálisan látom-e a másik embert? Képes vagyok-e olyannak látni őt, amilyen valójában? És ő képes-e engem olyannak látni amilyen vagyok?”

Ha te magad nem vagy reális, a tulajdonságok mit sem számítanak. Se nem odaillők, se nem hitelesek. A legkritikusabb egy egészséges kapcsolat kialakításában az – függetlenül a kapcsolat természetétől –, hogy a másik reálisan lát-e bennünket, és mi a másikat. Talán ez a

tény még kritikusabb a te helyzetemben, mintha nem lenne a sajátos múltad, hiszen következetlenül reagálsz egy jó kapcsolat kialakításánál.

Ha reálisan látod magad partnerreddel meg tudjátok beszélni és tanulni tudtok olyan problémákból, amelyek közelebb hoznak benneteket egymáshoz. Ha fantáziákra alapul a kapcsolat, nem fenntartható.

Például, az alkoholbetegek felnőtt gyermekei félnek attól, hogy elhagyják őket. Amikor felmerül egy probléma, pánikba esnek, és így csak nagy ritkán beszélnek meg a problémát. Romboló hatású lehet, ha pánikba esel és a partnered olyan ember, akinek szüksége van a kapcsolaton belül nagyobb szabadságra. Próbáld megmondani a partnerednek: „Van egy problémám. Pánikba esem, amikor valami konfliktusunk támad. Nehéz számomra még csak látni is ezt a problémát. Tudom, hogy te másképp reagálsz, de ígérd meg nekem, hogy még ha mérges is vagy, a viselkedésem miatt, akkor is megerősítesz abban, hogy szeretsz. Így talán vissza tudunk jutni a problémához magához.”

Egy egészséges kapcsolatban megbeszélik a reakciókat. Ezeket a kérdéseket még idő előtt meg kell beszélni, hogy amikor felmerülnek minden ráaggatott körítés nélkül látsszék maga a probléma. A beszélgetés is elveszi az elhagyatottságtól való félelmet. Akkor azt mondhatod: „Mi volt ez a probléma, mielőtt pánikba estem?”

Bármilyen kapcsolatban a felmerülő probléma valójában az ember saját magával való kapcsolatából ered. Bár gyakran úgy álcázódhatnak, mint a kapcsolat problémái, és ezek szintén okozhatnak gondokat a kapcsolatban, sőt le is rombolhatják azt. Hadd soroljak fel néhány példát.

Cheryl alkoholbeteg szülők felnőtt gyermeke. Épp egy tíz éve tartó rossz házasságnak vet véget, ugyanakkor van egy szerető kapcsolata egy fiatalemberrel. Ez a legegészségesebb kapcsolat, amit valaha is tapasztalt. Az egyik problémája az, hogy a párja meg akarja érinteni. Át akarja ölelni és fizikailag ki akarja mutatni az érzéseit, Cheryl pedig ódzkodik ettől. Az érintés majdnem taszító számára, kivéve periodikus alkalmakkor. Úgy tűnt reakciója túlzott, hiszen párja korántsem volt erőszakos. Hajlandó volt bármekkora teret adni Cheryl-nek, beleértve az egyedüllét igényét is.

Bár párja ez irányú kívánságában nem volt erőszakos, csak szüksége volt arra, hogy időnként megérintse Cheryl-t, és ő is viszonzza ezt érzése kimutatásaként. Ő egy, a fizikai érzéseiket kimutató családban nőtt fel. Cheryl negatív reakciója nagy gondot okozott a kapcsolatukban.

Mivel világos volt, hogy Cheryl túlzottan reagált vissza kellett pillantanunk a múltjába, hogy megtaláljuk viselkedésének az okát.

Váratlanul az történt, hogy édesanyja meglátogatta. Dél körül jött, elkezdett inni, és egész délután folytatta az ivást. Amint egyre részegebb lett egyre jobban követelte a lányától: „Kérlek, érints meg! Kérlek, ölelj át! Arra van szükségem, hogy egy kicsit ölelj át!” Cheryl azt mondta: „Azt tettem, amit anyám kért, de felfordult tőle a gyomrom. Már kisgyerekkorom óta ezt csinálja velem.”

Amikor erről beszámolt nekem, világossá vált, hogy honnan jött az irtózása. Nem volt többé nagy, sötét titok, elkezdhattunk küzdeni ellene és megpróbálhattuk legyőzni. Elmondta Ivánnak, hogy mi a helyzet. Meg kellett mondania neki, hogy reakciójának semmi köze sem volt az ő személyéhez, annak következménye, hogy alkoholbeteg szülő gyermeke. Ez valamelyest enyhített a helyzeten, és most már elkezdhattunk az Ivánnal szemben mutatott reakción változtatni. Ha nem tudtunk volna beszélni róla, és hiányoztak volna az egészséges kapcsolat alkotóelemei – különösen a másik ember reális meglátása –, akkora kapcsolatnak vége szakadhatott volna.

Kelly is egy új kapcsolaton dolgozik. Meg van győződve arról, hogy egészséges lesz, neki és partnere számára is kellemes. Kelly kórházi nővér, és ezzel az elsődleges napirenddel jött a terápiára. Két alkoholista gyermekeként soha nem látott, és nem is volt egészséges kapcsolata. Úgy érezte, hogyha sorsára hagyják, nem is lesz soha. A barátja – egy orvos – figyelmes és komoly embernek látszik, aki hajlandó egy jó kapcsolatot építeni, és aki Kelly-vel akarja leélni az életét.

Egyik este Kelly azt mondta: „Erről ennyit. Kész. Vége. Végeztem vele. Soha többé nem akarom látni. Azt hittem, hogy talán majd sikerül, de most már tudom, hogy egyszerűen nem jó.”

„Mi történt?” - kérdeztem.

„Múlt szerdán este – válaszolta – arról beszéltünk, hogy elmegyünk vacsorázni és úgy döntöttem, hogy ezt igazán nem tehetem, mert végre ki kell takarítani a házat. Ha a fejembe veszek valamit arról annyit. Tudtam, hogyha elmennék vacsorázni, az eszem folyton a takarításon járna, és nem érezném jól magam. Ezért azt mondtam: „Holnap találkozunk, de én ma itthon maradok és kitakarítom a házat.” Aztán egy órával később egy üveg Lestoil-jal és kínai kajával állított be hozzám. Kijelentette: „, Tudtam, hogy úgyis kell enned valamit, és úgy gondoltam, hogy kicsit segíték a takarításban.” „El tudsz illet képzelni? – kérdezte Kelly. – Kihozott a sodromból. Életemben még nem voltam ilyen mérges.”

Azt mondtam neki: „Ez úgy hangzik, hogy valójában nagyon figyelmes volt. Úgy hangzik, hogy veled szeretne volna tölteni az idejét.”

Kelly válasza: „Pontosan ezt mondta: Tudtam, hogy úgyis enned kell valamit, és segíteni akartam, ha már takarítanod kell. Mindegy, hogy mit csinálok, amíg veled töltöm az időt!”

Mondtam Kellynek, hogy szerintem ez csodálatos partnere részéről. Elkezdtük kutatni, hogy mi tette olyan nehéz számára, hogy elfogadja ezt a kedvességet. Senki nem mondta soha neki: „Hadd segítsék. Hadd csináljam ezt neked, csak azért, mert szeretlek.” Ismeretlen élmény volt mindez. Kisgyerekként kiment az utcára koldulni, mert csak így tudta megmenteni önmagát és az öccsét a gyerekotthontól, és így kerülhette el, hogy a hatóságok tudomást szerezzenek elhagyatottságukról. Barátjának kedvessége nem fért bele a számára értelmezhető keretbe, ezért ahelyett, hogy elfogadta volna, mérges lett.

Miután megbeszéltük, egy kicsit jobban megértette barátja szemszögét. Még mindig nagyon nehéz elfogadnia a kedvességét, de meg tudta magyarázni reakcióját, bár a barátja számára ennek nem volt sok értelme. Nem is értené meg senki őt, aki nem tudja, hogy milyen állapot alkoholbeteg szülők gyerekének lenni.

Egy búbajos fiatal pár jött hozzám megoldhatatlan problémájával. Ismét az volt a tény, hogy a feleség egy alkoholbeteg felnőtt gyermeke. A férfi magas vérnyomással bajlódott. A magas vérnyomása kapcsolatban állt a munkája okozta stresszel, de családi öröklött vonás is volt. Ezen akart változtatni. Az orvos által felírt gyógyszereket mellékhatásaik miatt nem szedte. Ahhoz, hogy ne kelljen szednie a gyógyszereket, szükséges volt, hogy ne fojtson el olyan érzéseket, mint a düh, ezért kezdte a mérget – nem káros módon – levezetni. Felhúzta a kocsiablakokat, és így kiabált a főnökével vagy a többi autóossal. Kiabálásával nem bántott meg másokat, neki pedig kifejezetten használt, hogy vérnyomását a normális szinten tartsa.

Felesége azonban rosszul reagált erre. Azt mondta: „Bárcsak ne mondaná. Állandóan üvöltözik a kocsiban. Szüntelenül kiabál a ház körül. Tudom, hogy nem bánt meg senkit, de így sem bírom ki. Egyszerűen nem tudok ezzel így együtt élni.”

A férje elhatározta, hogy abbahagyja a kiabálást inkább, semhogy megbántsa, vagy felizgassa feleségét. Attól is vonakodott, hogy elmondja neki, hogy a kiabálás javít az egészségi állapotán. A felesége állandóan azt mondogatta: „Ne félj attól, hogy megmondd nekem, mit érzel.” Ez azonban dupla üzenet volt: „Ne félj attól, hogy megmondd nekem, mit érzel – ha azt érzed, amit én akarok, hogy érezz.”

Megvizsgáltuk a problémát. Mit is jelentett? A feleség azt mondta: „Én nem félek tőle. Tudom, hogy nem fog megbántani. Ehhez kétség sem fér. Nem értem, hogy mi a baj.” És hirtelen visszaemlékezett arra az időre, amikor alkoholbeteg anyja ugyanúgy viselkedett, mint a férje. Elvesztette az önuralmát, kiabált, üvöltözött, és minden különösebb ok nélkül.

Dörömbölt az ajtókon. Kislánként ezt rémisztő volt átélnie, mert az édesanyja volt a biztonságának forrása.

Amikor hallotta, hogy a férje ezt csinálja, túlzottan reagált a gyerekkori kellemetlen tapasztalatai miatt. Most, hogy már mindketten tudják, mi a túlzott reakció eredete, nagyobb esélyük van arra, hogy úrrá legyenek rajta. Tudnak róla beszélni, és ezáltal képesek megoldani a problémát.

Amikor a párok egészséges, bensőséges kapcsolatot kezdenek kialakítani, annak már az elején saját lendülete van. Elkezdik élvezni, hogy önmagukat és egymást is felfedezik, és nem csak a kapcsolat iránt kötelezik el magukat, hanem önmaguk iránt is, és ez az idő múlásával egyre különlegesebb lesz. Ha egy pár elkezd dolgozni a kapcsolatán, hamarosan élvezni fogja egymással a kommunikációt. Észreveszik, hogy eddig egyszerűen nem tudták, hogyan kell egészséges kapcsolatot teremteni. Ez a tudás megismerteti velük mindazt, ami a fejlődésükhöz, a nagyobb odaadáshoz, a teljesebb személyes kibontakozáshoz szükséges mindkettőjüknek.

Ha szexuális aggályaid vannak önmagaddal szemben, ezek nagyrészt az információ hiányából fakadnak. Nem bonyolult a gyógyír megtalálása rájuk. E témában számos igen jó könyvre lelni. *A testünk az énünk* (Our Bodies, Our Selves) c. könyv sok hasznos, őszinte és közérthető információt ad. Számos szakmai *Hogyan csináld?* kötet is van. Miért nem olvasod el ezeket, hogy jártasabb légy a szeretkezés művészetében?

A másik emberrel való testi kapcsolatot nem a könnyen elsajátítható szeretkezési tudományon alapszik valójában, a szex csak a kapcsolat egyik oldala. A testi kapcsolat igazából egyfajta érintkezés. Valamennyi, az alkoholbeteg gyermekének tulajdonított tulajdonság befolyásolhat egy szexuális kapcsolatot. Az, hogy milyen jó egy pár szexuális kapcsolata, a kapcsolat egészét jellemzi.

Amint személyiséged fejlődésnek indul, és különböző szinteken vagy képes kapcsolatot teremteni, szexuálisan is egyre kielégítőbben tudsz majd érintkezni. A szex-kapcsolat csak egy része az egész képnek. A helyére illik, mint a mozaik egy darabja.

A szexuális szerepekkel – a férfiassággal és a nőiességgel, a másik nemmel – szembeni viselkedési zavaraid olyan dolgok, amelyek mindenkinek gondot okozhatnak. Ezek nem kizárólag csak az alkoholbetegek felnőtt gyermekeire jellemzőek. Olyan időköt élünk, amikor meglehetősen zavarosak a normák. Újból tért nyernek a hagyományos formák, és a kevésbé hagyományosak esetleg éppen erejüket veszítik. Egymás mellett működnek a különféle normák. Tehát ha zavarban vagy, az nem csoda.

Volt olyan idő, amikor világosan meg volt határozva a férfi és a női szerep. Ez aztán állt a munkahelyre, az otthonra és a hálószobára is. Mindez elmúlt, mostanára megváltoztak a körülhatárolt szerepek.

Csak úgy tudhatod meg, hogy ki vagy, ha megtudod, mi az, ami igazán jó neked. Ez lényegében ennek a könyvnek az üzenete. Tudd meg, hogy ki vagy, érezd jól magad a bőrödben, és légy hajlandó eszerint élni. Így teljes leszel. Életed teljes, egészséges és szabad lesz.

### ***8. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei túlzott mértékben reagálnak az olyan változásokra, amelyeket nem tudnak irányítani***

Felszínes pillantásra az alkoholbetegek felnőtt gyermekei igen merev embereknek tűnnek. Mintha csak saját akaratuk szerint óhajtanának mindent, és sehogy máshogy. Ez talán részben igaz is, de van több oldala is a dolognak. Rendszerint azok a helyzetek, amelyekhez mások könnyedén alkalmazkodnak, az alkoholbetegek felnőtt gyermekeinek nehézséget jelentenek.

Emlékszem, amikor Martha összeomlott amiatt, mert az utolsó percben megghiúsult a városba menetel terve, mert a barátai inkább mást akartak csinálni. Ez óriási megrázkódtatás volt számára. Joan sírva fakadt, mert valaki elkésett. Valójában nem is késett sokat. Joan már a késés gondolatától felindult. Egyszer egy alkoholista szülő felnőtt gyermekének véletlenül szétkapcsolták a telefonvonalát. Azonnal eldöntötte, hogy megbüntették, és ez letaglózó élmény volt számára.

A felszínen a felsorolt példák csekélységeknek tűnhetnek. De ha te, aki ezeket a sorokat olvasod, alkoholbetegek felnőtt gyermeke vagy, tudni fogod, mennyire mélyek ezek a jelenségek.

Ugyanakkor természetesen túlzott reakciók, amelyek általában az ember múltjával hozhatók kapcsolatba. Valami hasonló már sokszor megtörtént, főként gyerekkorban. Egy váratlan esemény olyan, mint az utolsó csepp, amely már kicsordul a pohárból. Visszahozza valamennyi tervet, amelyet sohasem valósítottak meg, az összes be nem tartott ígéretet, és azokat a büntetéseket, amelyeket nem tudtál a „bűnöddel” kapcsolatba hozni.

Ez történik, amikor hirtelen szétfoszlik a városba menetel terve, amikor valaki elkésik, vagy szétkapcsolódik egy telefonvonal. Pillanatok alatt ismét átéled a gyerekként átélt fájdalmakat, és hogy senki, senki soha többé nem fogja ezt veled megtenni.

Nagy önismeret kell ahhoz, hogy megbirkózzunk ezzel a problémával. Az első, amit tenned kell az, hogy *vedd észre, amikor túlzottan reagálsz*. Talán képes vagy rá. Helytelen a

reakciód az adott helyzetben? Egy olyan valaki, akinek adsz a véleményére, mondja, hogy túlzottan reagálsz? Irracionális lettél? Érdemes ilyen erősen reagálni erre a helyzetre? Mit válaszolsz, ha valaki azt mondja neked: „Miért olyan nagy dolog ez? Miért kell ennek ekkora Feneket keríteni?”

Ha erre a kérdésre védekező magatartást veszel fel, akkor túlzott mértékben reagáltál. Ha nem reagálsz helyénvalón, meg kell kérdezned magadtól: „Mi volt az a helyzet, amely így felnagyította?” Miért számított az neked, hogy a te segítséged nélkül történt a változás? És ez mit jelentett számodra? Mikor történt ugyanez - azelőtt?

A belátás hiánya keltette azt az érzést, hogy akarattal követtek el ellened igazságtalanságot. Az effajta gondolkodás kiterjesztése a paranoiás hozzáállás az élethez. „Végezni akarnak velem, mert az utolsó pillanatban megváltoztatták a tervet”, vagy „elkéstek”, vagy „kikapcsolták a telefont direkt.” Kialakulhat ez a szélsőséges viselkedés, ha nem érted meg, hogy túlzott reakciód a múltad eredménye.

Az első és talán a legfontosabb mód arra, hogy ezt legyőzd, ha egyre gyakrabban észreveszed túlzott reakcióidat, és hogy mi az, ami a múltadból ezt okozhatta. Egy másik mód a változtatásra az, ha megváltoztatod a napirendedet. Vess egy pillantást a napodra! Mereven csinálsz mindent? Tudsz új útvonalakon hazamenni? Lehetséges, hogy szerda helyett csütörtökön vásárolj be ezen a héten? Úgy cserélgeted a feladataidat, hogy ne okozz magadnak túl nagy felfordulást?

Meglátod, hogy a megszokott rendet megtörni nehezebb, mint gondolnád. De így egy kicsit rugalmasabbá kezdhetsz válni.

A rugalmasság az egyik területről lassanként átszivárog majd a másik területre is. Meglepődsz, hogy milyen szinten illeszkedtél bele a megszokott rendbe, és milyen gondosan tervezted meg eddigi napjaidat. Időről időre talán felrúgsz mindent, és egy másik irányba kezdesz el rohanni, mintha saját magad ellen lázadnál. Valószínű azonban, hogy a kivitelezés terén inkább a megszokás embere vagy. A lazítás téged is fellazít majd, és szabadságot ad arra, hogy mindazt befolyásold, amit csak tudsz, és elfogadd azokat a dolgokat, amelyeken képtelen vagy változtatni. Ez nem azt jelenti, hogy mindennek tetszenie kell, ami csak történik. Nem az a cél, hogy egy alkoholistá felnőtt gyermekeként ne érezz csalódást, ha egy nem várt változás bekövetkezik, hanem az, hogy ez a változás ne taroljon le téged. Csak ez lehet a különbség, nem kell, hogy az egész lényedet befolyásolja.

## ***9. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei állandóan elismerésre és megerősítésre vadásznak***

Itt az önbizalom a kérdés. Többféle módon meríthetünk önbizalmat a saját képességeinkből.

Az első mód a többi ember támogatásával és buzdításával foglalkozik. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei állandóan keresik ezt a buzdítást, de nem tudják felhasználni. Nagyon nehéz megbízni valakiben, ha azt tanították neked, hogy a bizalom csak fájdalmat okoz. Nehéz bízni, ha a gyerekként kapott üzenetek következetlenek voltak. Arra programoztak be, hogy ne bízz senkiben, hanem hidd úgy, hogy amit az emberek mondanak, azt nem feltétlenül gondolják úgy. Ez rendkívül megnehezíti a bizalmat. Ezért ha valaki támogat és buzdít, nagyon nehéz számodra ezt megérezni, elfogadni, és használni.

Éppen ezért kell keresned továbbra is a buzdítást, mert olyan nehéz befogadnod. Csak ha olyan mértékben bombáznak buzdítással, hogy többé nem tudod letagadni, akkor fogod elhinni.

Tehát az első lépés dönts el, kockáztasd meg, hogy megengeded magadnak a buzdítás és a támogatás egy részének érzését, elfogadását. Kezdd azzal, hogy kiválasztasz néhány olyan embert, akikben megbízhatasz. Néhány kritériumot felállíthatsz. Mennyire ismer téged az a személy? Olyan, akivel sokszor érintkezel? Milyen mértékig fogad el olyannak, amilyen vagy? Milyen mértékben bízik meg benned? Mennyire fogadod el a másik embert? (Ez talán megkönnyíti, hogy bízzál a másik megítélésében.) Szakember azon a területen, amelyen támogatást és buzdítást ajánl neked? Ezek olyan kérdések, amelyeket az emberek akkor tesznek fel maguknak, amikor azt próbálják eldönteni, hogy használhatják-e, és megbízhatnak-e valaki támogatásában és buzdításában.

Egy fiatalember, aki nem alkoholbeteg gyermeke, azt mondta nekem: „Én valami egészen mást csinállok. A támogatás és a buzdítás jó energia. Felveszem ezt az energiát és felhasználok arra, hogy még többet tudjak elérni. Elveszem azokat a jó érzéseket, és felhasználok arra, hogy egy kicsit többet érezzek. Én szeretem ezt.” Neki nem kellett ítélkeznie. Ha valamilyen okból azt mondták neki, hogy „Próbáld ki, jó ötlet”, ő máris úgy döntött, hogy „Miért is ne?”

Míg azon munkálkods, hogy jobban el tudj fogadni mások támogatását és buzdítását, az önbizalmadat is építened kell. Íme néhány módszer, hogyan kezdj hozzá.

Kérdezd meg magadtól, hogy mit csináltál ma olyat, ami jó érzéseket váltott ki belőled. A válasz nem jön gyorsan vagy könnyen. Aztán kérdezd meg magadtól, hogy mi történt ma.



Van valami, bármennyire kicsi vagy egyszerű dolog, amit sikernek könyvelhetsz el? Vizsgáld át a napot. Nem keltél fel rossz kedvvel. Ez talán egy kis siker. Időben értél a munkahelyedre. Ez talán olyan, ami nem túl gyakori. Bármit is találsz, ne dobd el. Ne dobd el az elismerést bármilyen kis sikerért csak azért, mert ezt a kis sikert bárki képes megcsinálni. Te megcsináltad. Ezért ez a te sikered.

Törekedj tovább, és ismerj el mindent, amit csak elérsz. Önbizalmat nyersz, ha a magad elé kitűzött feladatokat teljesíted. Lehetnek ezek egyszerű vagy nagy feladatok, bármilyenek, az a fontos, hogy kötelezd el magad az elvégzésükre, miután meggyőződtél arról, hogy reálisak.

Ha egy nehéz feladatod adódik, a csőd „tervezése” helyett inkább gyakorolj többet. Ha munkameghallgatásra mégy, ne pazarold az erődet pánikra. Gyakorolj egyedül. Gyakorolj egy baráttal, hogy ne legyen teljesen új helyzet számodra, amikor elmése a meghallgatásra. Ne tölts időt azzal, hogy a szerencsétlenséget vagy a sikert tervezted. Töltsd a jelen pillanatban az idődet.

Nem fog minden sikerülni. Ha mégis, az nagyszerű. De ez sem történt meg csak úgy „magától”. Te felelős voltál a sikerért. Ha nem sikerül, akkor továbblépsz, és megpróbálsz valami újat. Nem szükséges, hogy kikészülj emiatt. Nem vagy felelős mindenért, ami nem sikerül, és nem véletlen minden, ami viszont sikerül.

Újra és újra jönnek emberek az irodámba és azt mondják: „A dolgok nagyon jól mentek” – és meglepődnek. Én pedig rájuk nézek, és azt válaszolom: „Nem volt véletlen, hogy jól mentek. Több hete dolgozol már rajta. Nagyon keményen dolgoztál azon, hogy jól menjenek a dolgaid. Mikor jól mennek, az a kemény munkád eredménye. Lépésről lépésre folytatott munkádé. Nem véletlen, hogy jól ment.”

Ez a néhány mód az önbizalom felépítésére – a kis sikerekkel és a kis sikerek méltányolásával. A kis dolgok nem értéktelenek. Azokra a dolgokra építs, amelyeket jól csinálsz. Egyszerre csak egy lépést tégy egy napon. Kezdj bízni magadban és másokban. Soha többé nem leszel olyan helyzetben ahol nincs más választásod, minthogy olyanokban bízzál, akik nem tudnak magukban bízni. Most már van választásod. Most már jobban tudod, hogy kiben bízatsz meg. Most már jobban tudod, hogy hol bízatsz meg önmagadban, és hol nem. Tudod, hogy hol a segítség. Csak használnod kell.

## ***10. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei általában úgy érzik, hogy mások, mint a többi ember***

A gyermekként átélt elszigeteltség érzése rendkívül megnehezíti a másik emberrel való érintkezést. Érintkezésre vágytál, de nem tudtad végrehajtani. Felnőttként is ugyanezek az érzések folytatódnak.

Nehéz – ha nem lehetetlen – teljesen legyőzni ezeket az érzéseket, de van mód az elszigeteltség érzésének csökkentésére. Kockázatot és kemény, de szükséges erőfeszítést igényelhet. Először is meg kell kockáztatnod, hogy „ esetleg” osztozol másokkal. Ez segít felismerni, hogy bár egyedülálló személy vagy, de azért mégsem különbözöl annyira másoktól.

Tudj meg minden lehetségest arról, hogy mit éreznek az alkoholbetegek gyermekei. Ez segít megérteni, hogy nem vagy más. A szellemi megértés nem fogja túlzottan megváltoztatni az érzéseidet, de egy kicsit könnyebbé teszi a törekvésed.

Segít, ha csatlakozol egy csoporthoz. Ez lehet egy alkoholbetegek felnőtt gyermekeit szolgáló csoport, vagy bármilyen más csoport, amelyben az emberek megosztják egymással a gondolataikat és az érzéseiket. Mivel nem minden érzésed kapcsolatos a múltaddal, segíthet, ha megtudod, melyek ilyenek, és melyek nem. Nem fogsz olyan csoportot találni, amelyben nincs néhány alkoholbeteg felnőtt gyermeke. Soha sem leszel egyedüli, bár hogy más, hozzád hasonló is vannak a csoportban, sokszor eltitkolják.

Amikor a kockázatról beszélek, arra gondolok, hogy bátran mutasd meg magad. A kockázatban benne van, hogy megengeded másoknak, hogy megismerjenek, és hogy te is jobban megismered önmagad. A fizetség pedig az, hogy jobban megismersz másokat, és egy kicsit úgy érzed, hogy kapcsolatot teremtettél. Kezd csökkenni az az érzés, hogy egyedül vagy a tömegben.

Csak úgy kaphatod meg azokat a dolgokat, amelyeket igazán akarsz, ha elajándékozod azokat. Ha szeretetre van szükséged, adj másoknak szeretetet. Ha az kell, hogy megértsenek, biztosítsd ez úgy, hogy megértést kínálsz fel. Ugyanez igaz akkor is, ha közelséget akarok érezni. Egyedül akkor tudom biztosan, hogy közel kerülhetek valakihez, ha én is közel engedem őt magamhoz. Ha azt mondhatom (nem feltétlenül hangosan): „Közel jöhetsz hozzám. Nem félek attól, hogy közel jössz. Felajánlom neked magamat, a barátságomat, a szeretetemet. Megosztom veled, amire szükségem van, és ez mindkettőnk számára csökkenti az elszigeteltséget.”

Nem vagyok abban biztos, hogy az ember valaha is elveszíti az elszigeteltség érzését. Nem vagyok abban biztos, hogy valaki ilyen múlttal valaha is teljes egészében elveszti ezt az érzést. Azonban nem csak az alkoholbetegek felnőtt gyermekei érzik valamelyest másnak magukat, vagy azt, hogy nem tartoznak szorosan a csoporthoz.

Például ha szakember vagy főnök vagy, akkor elszigetelődsz azoktól, akik neked dolgoznak. Barátságosak lesznek veled, de nem tartozol közéjük. Mivel magasabb pozícióban vagy, elkülönültnek érzed magad a csoporttól. Ha segédmunkás vagy, a környezeted talán nem is úgy bánik veled, mint egy emberrel. Elkülönültnek látnak, hogy fenntarthassák saját magasabbnak vélt, vagy valós nivójukat.

Ha reálisabban kezded látni magad, ha felfedezted, hogy ki vagy, és a saját belső törvényeid szerint éled az életed, kissé elidegenedettnek fogod érezni magad. Ezt az érzést csak úgy lehet elkerülni, ha időről időre úgy döntesz, hogy a csoport normái szerint élsz és cselekszel. Ha úgy döntöttél, hogy elfogadod az AA normáit, valószínűleg kapcsolatteremtő érzésed támad az AA gyűlésen. Ez akár egy vallási csoportban is megtörténhet. Nem érzed majd mindig úgy, hogy a csoporthoz tartozol, de amikor ez az érzés megszületik, úgy érzed, hogy többé nem hozol majd a csoport többi tagjától különböző döntéseket.

Fontos néhány különleges embert kiválasztani az életedben, és megosztani velük, amit akarsz, és osztozni velük abban, amit ők akarnak. Ha nem kockáztatsz, elszigetelt maradsz. De éppen a kockáztatás ad lehetőséget a változtatásra. Nem elég egyszer próbálkozni. Minden nap ígérd meg magadnak, hogy lépsz egyet a másik, ember felé, vagy azért, hogy jobban megismerd őt, vagy azért, hogy a másik jobban megismerhessen téged. Ezzel elindítod a bensőséges érintkezés folyamatát, és fokozatosan megpróbálsz elfogadni mindazt, amit megosztanak veled.

### ***11. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei vagy nagyon felelősségteljesen, vagy nagyon felelőtlenek***

A probléma itt a tökéletesség. „Ha nem vagyok tökéletes, akkor semmi vagyok. Ha nem vagyok tökéletes, visszautasítanak. Elhagynak. Tudom, hogy nem vagyok tökéletes, de ha erősen törekszem rá, akkor tökéletlenségemet eltitkolhatom. Ezért tökéletes beosztott, tökéletes házastárs, tökéletes szülő, tökéletes barát, tökéletes gyerek leszek. Mindig tökéletesen fogok kinézni. Mindig az odaillo dolgot fogom mondani. Ha tökéletes vagyok, szeretni fognak a főnökeim, a szüleim, a barátaim. Csak azt kell megtennem, amit kérnek

tőlem, és még annál többet. Csak mindent meg kell tennem. Csak nehogy a szőnyeg alá söpörjenek!"

Ugye, már csak ennek az olvasásától is érzed a feszültséget? Óriási. A változás feladata is óriási. Ha nem a szuper sikeres, hanem a nagyon felelőtlen típus vagy, akkor különösen nagy feladat a változás, bár sokkal könnyebben megfogalmazható: „Ha ez mind igaz is, miért törődjek vele?” – kérdezheted.

Lehet, hogy szeretnek, de az is lehet, hogy nem. Az emberek neheztelnek a tökéletes emberekre, mert nem szállhatnak versenybe velük; de mások szerethetnek, ha szeretik azt a képet, amit magadról kivetítettél. Mi haszna van számodra a szeretetnek? Továbbra is feszültnek kell ahhoz lenned, hogy a szeretetbe kapaszkodj. Ha szeretnek, és ismerik az igazi énedet, valószínű, hogy nem rohannak az éjszakába ki utánad.

Sok túlzottan felelősségteljes embernek meg kell betegednie ahhoz, hogy leállítsa magát. Ez az egyetlen kiút. Mindig csak adnak és adnak, és annyit vállalnak magukra, míg nem marad semmijük, megbetegsznek, és kiégnek. Addig nem is találnak elfogadható okot a leállásra.

Eric erre a tökéletes példa. Még mindig közel két éve történt autóbalesetéből gyógyul. Új házasságban él, egy újabb sorozat gyerekekkel és új gondokkal. Új karriert épít, munkát keres.

Mindezen körülmények közepette meghívta otthonába a nemrég megözvegyült és nagyon depressziós anyját. Úgy döntött, hogy felelősséget vállal egyik barátjának érzelmi gondozásáért is, aki éppen most kászálódik ki egy kapcsolatból, ugyanakkor egy másik bátyjáért is, aki éppen most próbálja leküzdeni drogfüggőségét. Közben anyósának minden hóbortját kielégíti. A feszültség enyhítésére tett kijelentésemre ez volt a válasza: „Ha én nem csinálom, akkor ki?”

Eric elérte azt a pontot, ahonnan egyszerűen nem tudta tovább folytatni. A teste nem volt hajlandó kikelni az ágyból. Élete során most először ő látszott betegnek. Ez lehetővé tette a környezete számára, hogy felelősséget vállaljanak önmagukért. Kézbe vették végre a saját életük intézését, mert Eric már nem volt szuper ember. De ehhez meg kellett betegednie.

Ugyanez áll Paulára, aki elvált asszony – alkoholista anyával. Van egy saját gyereke és egy ötgyerekes apával tart fenn kapcsolatot. Teljes munkaidőben dolgozik. Ellátja a barátja gyermekeit és háztartását is. Ez azt jelenti, hogy mielőtt dolgozni menne és elvinné a saját fiát az iskolába, átmegy a barátja házába, ott főz, mos, majd elviszi iskolába az öt gyereket is.

Paula még csak néhány hete járt hozzám, amikor eltörte a lábát. Mondtam neki, hogy ez nem volt baleset. Ez volt az egyetlen mód arra, hogy lelassuljon, hogy ne kelljen bizonyítania, hiszen nyilvánvalóan cselekvőképtelenné vált. Korántsem meglepő, hogy

szeretője mérges, amiért Paulának baja esett. Itt az idő, hogy Paula most jobban átvizsgálja a kapcsolatukat. Az anyjának most van lehetősége, arra, hogy abbahagyja az ivást és átvállalja az anyaszerepet. És Paula elkezdhet azon gondolkodni, hogy kéne kevésbé hajszásan, kevésbé felelősségteljesen élni a továbbiakban.

Nagyon meghatározott irányvonalat kellett adni ennek a két embernek, hogy reális életet kezdjenek élni. Paula esetében ez könnyű volt. A fia súlyos bőrkiütést kapott. Paula megígérte nekem, hogy amíg a fia nem gyógyul meg, nem folytatja a viszonyát. Megállapodásunk a változás kezdete lett.

A család annyira aggódott Eric egészségéért, hogy megígérték, segítenek neki, megtalálják önmagukban azt az erőt, amely végig bennünk volt ahhoz, hogy felnőtté váljanak és megküzdjenek a saját problémáikkal. Eric jelenléte eddig elkényelmesítette őket. Most ez megváltozott.

Mindkét esetben valaki (vagy valakik) átvette az irányítást és támogatást nyújtott. Ez talán nem mindig történik így, de ha nem adod meg másoknak a lehetőséget arra, hogy megtörténhessék, akkor nincs is lehetőség arra, hogy megtörténjenek.

Nem kell addig várnod, amíg hasonló, szélsőséges helyzetbe kerülsz ahhoz, hogy dolgozni kezdj ezen a problémán. A nehézség egy része lehet, hogy abban rejlik: nem becsülöd fel reálisan a képességeidet. Esetleg nem becsülted fel, milyen sok az, amit mások tőled igényelnek. Talán nem tanultad meg kiadni magadból a felelősséget.

A munkádban fel kell állítanod először is néhány pontos irányvonalat. Hány óráig vagyok hajlandó dolgozni? Mikor van a hazamenetel ideje? Hasonlítsd össze munkavégzésedet a másokéval. Ők mennyit dolgoznak? Milyen a munkaköri leírásod? Mit várnak el tőled ebben a pozícióban? Mit kérhetnek tőled? Mi az ésszerű? Mi az igazságos? Mennyi a te felelősséged, és mennyi a másoké? Mi teljesíthető, és mi nem? Ezeket a kérdéseket gondosan át kell vizsgálnod. Meg is beszélheted egy jó barátoddal.

Az egyik leggyalázatosabb helyzetben – amivel valaha is találkoztam – egy nő hazament a munkából, mert egy hozzá közel álló ember a halálán volt. Amíg az intenzív osztályon ült a kórházban, a főnöke odatelefonált, és utasította, hogy egy sürgős határidős munka miatt menjen vissza még dolgozni. Mivel az illető nő alkoholista szülők gyermeke volt, fogalma sem volt arról, mi a helyes cselekvés, és visszament. Felesleges mondanom, hogy megdöbbsentem. Ez a nő egyszerűen nem tudta megválaszolni ezt a kérdést: „Ezt tényleg meg kell tennem?”

Amikor valaki arra kér, hogy tegyél meg neki valamit, mindig kérdezd meg magadtól: „Ezt tényleg meg kell tennem? Ezt tényleg meg akarom tenni?” Nem biztos, hogy a válasz mindig nemleges lesz, de a nemleges válasz mindig választási lehetőség számodra.

Egyik nyáron Izraelben voltam egy csoporttal. 50 °C hőmérsékletben a csoport tagjai nekiindultak a dombnak, hogy fentről megnézzék Jerikó városát, amely köztudottan csak egy romhalmaz. Én is velük másztam. Aztán egyszer csak megálltam és azt mondtam magamnak: „Hé! Ezt nem kell csinálnom!” Rám csodálkoztak. Egy nő a csoportból így szólt: „Tudod, igazad van. Ezt nekem sem kell csinálnom!” Nem felejtették el az esetet. Később, amikor Masadába mentünk kabinos liften, ugyanez a nő a tériszonnal küszködve azt kérdezte tőlem: „Muszáj nekem ezt csinálni?” De mert már a felénél tartottunk, nem volt más választása.

A „Muszáj ezt csinálnom?” olyan kérdés, amelyet sűrűn fel kell tenned magadnak. Ha nem vagy benne biztos, hogy kell, beszélj meg olyasvalakivel, akiben megbízol, de soha olyannal, akinek szerzett joga van arra, hogy teveled befejeztesse a munkát.

A következő lépés, hogy megtanulj nemet mondani, ha ez a döntésed. Ezt nagyon nehéz megtenni. Gyakorlat kell hozzá és kockázatvállalás. Lehet, hogy az emberek nem szeretik, és nem fogadják el, ha nemet mondasz, vagy hogy a negatív válasz azt éned szerves része. Tekintsd át ilyenkor a lehetséges következményeket, és készülj fel arra, hogy elbánj velük. Érdekes-e, és mi az indítékod arra, hogy nemet mondj?

Esetleg nem ugrasz rögtön fejest abba, hogy nemet mondasz. Vagy nem akarsz annyira kényszeresen kimondani, ahogy más dolgoknál szoktad. Ehelyett talán úgy döntesz – időt nyerve – „Nem tudok most dönteni. Később visszatérünk erre.” Ha azonnali döntést kell hoznod, akkor azt is mondhatod, hogy: „Időre van szükségem, hadd gondolkodjam rajta.”

Ha időt adsz magadnak a gondolkodásra, könnyebben mondasz nemet, ha úgy érezted, hogy ezt kellene tenned. Az időnyerés arra is lehetőséged ad, hogy közben más választási lehetőséget is kitalálj. Lehetővé teszi számodra, hogy felelősségteljes döntést hozz, és akkor mindenki elégedett lehet.

Ha szuper sikeres típus vagy és szíved szerint azt mondanád: „Be tudom ütemezni”, kérdezd meg magadtól: „Akarom-e?” Talán itt dől el minden. „Akarom? Vagy van valami más, amivel szívesebben tölteném az időmet?” Lehet, hogy legszívesebben semmit sem csinálnál. És ez is lehet számodra éppen olyan fontos, mint bármi más, - ha azért választod, mert semmit nem akarsz csinálni, és nem azért, mert eljutottál arra a pontra, ahol már nincs több energiád.

A felelőtlenségnek két oka lehet. Az első az, hogy mindig is az voltál; a második, hogy talán kiégtél. Bár a két ok következményei hasonlóan tűnhetnek, mégis nagyon

különbözőek, és másképp is kell kezelünk őket. Ha kiégtél, idő kell a pihenéshez és a gyógyuláshoz. Talán ki kell hagynod egy kicsit. Ebben nincs semmi rossz. Időre van szükséged, hogy összeszedd magad és regenerálódj, mielőtt tovább tudnál lépni. Ám amikor újra feltöltödsz energiával, mértéktartóbb életet kell élned.

A gyógyuláshoz el kell kezdened *adni* magadnak. Ezt minden bizonnyal neked tanulnod is kell. Gondolj azokra a dolgokra, amelyek jó érzéseket keltenek benned. Talán menj el egy ilyen problémával foglalkozó klinikára, és tanulj meg néhány hasznos módszert a gyógyuláshoz. Meg kell tanulnod, hogyan vedd fel az energiát nem csak az adáshoz, hanem az elfogadáshoz is.

Vess egy pillantást életed szereplőire és kapcsolataid természetére. Kapsz annyit, amennyit adsz? Olyan erős emberekkel vetted körül magad, akik adnak neked, és te is adsz nekik? Lehet, hogyha gondosan körülnézel, észreveszed, hogy csalt olyan emberek vesznek körül, akik elvesznek tőled, de semmit sem adnak. Ezen változtatnod kellene úgy, hogy olyan emberekkel kerülj kapcsolatba, akik annyit adnak neked, amennyit te adsz nekik. Az is lehet, hogy te nem engedted a körülötted lévő embereknek, hogy adhassanak neked. Szuper erős embert játszottál, de most eljött annak az ideje, hogy megengedd másoknak, hogy segítsenek. Így visszanyerheted az erődöt.

Ezentúl realisabban kell élned: *nem lehetsz mindig minden mindenkinek*. Most már belátod, hogy a fizetség nem éri meg. A mártírokat ritkán becsülik meg életükben.

A túlzottan felelősségteljeseket általában kihasználják. Majdhogynem megkövetelik a szolgálataikat. Amikor tehát megtervezed az elkövetkező életedet, ne hagyd, hogy kihasználjanak. Tudd meg, hogy megfizetnek-e tisztességesen a munkáért. Tudj meg mindent, amit csak megtudhatsz.

Jen is ezt tette, és amint rájött, hogy ilyen feltételek mellett nem tud dolgozni, szembeszállt a főnökével. Úgy döntött, hogy inkább otthagyja a munkáját, semhogy kihasználják. Remekül sikerült neki. Munkaadója megadta neki, amit Jen ésszerűnek tartott. Persze nem mindig sikerül az ilyesmi, de érdemes megpróbálni az önbecsülésedért.

Ha túl felelőtlen vagy, és ez nem a kifáradásod, kiégésed eredménye, hanem soha nem is kezdted el semmit, – a probléma egy kicsit más. Az a döntés, hogy elolvasol egy ezzel a kérdéssel foglalkozó könyvet, valószínűleg azt jelenti, hogy készen állsz a változásra. Problémád nem könnyű. Meg kell először is tudnod, hogy mit akarsz egyáltalán csinálni. Próbálkozz tájékozódni, hogy például melyik szakma érdekelne a leginkább. Vagy talán valamilyen iskolába mennél? Jó ötlet, ha ezt szakmai irányítással teszed. Kidolgozhatsz egy tervet valakivel, aki tudja, hogy pszichológiailag mi zajlik benned, és hogy milyen nehéz

számodra felelősségteljesebbé válni, félni a sikertői és mindentót, amit ez magába foglal. Lehetséges, hogy egyedül képtelen vagy a változás útján megindulni. De elkezdni biztosan el tudod. Ha lebénulsz, éppen akkor, amikor kezdenének jól menni a dolgaid – ahogy az egyik kliensem is – akkor tudd, eddig bírod és nem tovább. A kliensem el tudott érni a főiskoláig, de a regisztrációs irodába már nem ment fel. Ki tudta tölteni a jelentkezési lapokat, de nem tudott elmenni a meghallgatásra.

Ellenőrizd le, hogy meddig tudsz egyedül eljutni. Ha ehhez is segítségre lenne szükséged, ez nem jelenti azt, hogy beteg vagy. Csak azt jelenti, hogy olyan akadállyal találtad magad szemben, amelynek legyőzéséhez szakmai segítségre van szükséged. Valószínűleg döntésed legnehezebb része éppen az, hogy szakmai segítséget kérj.

## ***12. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei rendkívül hűségeseek, még akkor is, ha szembesülnek annak bizonyítékával, hogy hűségüket nem érdemlik meg***

A hűség csodálatra méltó tulajdonság. Azonban bármely szélsőséges tulajdonság káros lehet számodra. Válogatás nélkül mindenkihez lojális vagy, aki csak az utadba kerül. Lojális vagy a szeretődhez, barátaidhoz, családotodhoz, munkaadódhoz. Rendkívül értékes vagy bármelyik kapcsolatodban. Az elhagyástól való félelmed majdnem lehetetlenné teszi, hogy te hagyj el másokat.

Ha olyan emberekkel vagy kapcsolatban, akik nem úgy bánnak veled, ahogy kellene, át kell gondolnod a hűségedet. Talán nem helyes, talán nem tartozol automatikusan lojalitással. Azokról a kapcsolatokról beszélek, amelyekben napról napra azt mondogatod magadnak: „Miért érdekel? Miért maradok meg ennél? Érdemes? Miért vagyok ilyen bolond? Miért nem tudom elengedni?”

Többféle lépés is alkalmas arra, hogy megszabadulj egy nem kívánatos kapcsolattól. Az első, hogy reálisan határozd meg a helyzetet. Kérdezd meg magadtól: „Milyen természetű ez a kapcsolat? Mi zajlik a jelen pillanatban?” Aztán hallod, amint ezt kezded mondogatni: „De, de... de...” Amikor a „de”-k elkezdődnek, már nem vagy többé abban a pillanatban. Nem vagy többé a valóságban, a jelenben, hanem a múlt vagy a jövő képzelődéseiben, „Miért nem lehet úgy, ahogy régen?”

Nem lehet olyan, mint régen, mert már nem létezik ez a régen. Meg kell értened a különbséget. Egy kapcsolat első időszakában az emberek másképp bánnak egymással, mint amikor már a kapcsolat megszokottá válik. Lehet, hogy te nem így csinálod, de mások többnyire igen. Ha feltételezed, hogy ő már nem úgy bánik veled, mint a kapcsolat elején



bánt, akkor valami gond van. „Ha csak jó dolgokat tennék, vagy mondanék, akkor újra olyan lenne az élet, mint amilyen volt.” És ez a gondolatod nem reális.

Amint fejlődik egy kapcsolat, és az emberek jobban megismerik egymást a kapcsolatnak változnia kell. Értelmesebb vagy értelmetlenebb lehet. Figyelmesebbekké vagy figyelmetlenebbekké válhatnak az emberek. Sok minden történik. Semmi sem áll egy helyben, ezért ami az elején létezett, az nem létezik többé.

Nem lehet reális az a fantáziálás, hogy „ha csak át tudom vészelní ezt a nehéz időt, akkor újra csodálatos lesz minden”.

Nem jó ötlet a jövőben élni, mert a jövőt képtelenség megjósolni. Amikor egészséges kapcsolatban élő párok nehéz időszakon mennek keresztül megosztják egymással érzéseiket. Ha ki is élí agressziójukat, beszélnek róla és arról is, hogyan előzhetik meg, hogy legközelebb ilyen történjék.

Fontos átgondolnod, hogy mennyi energiát fektettél egy kapcsolatba. Érdekes dolgok történnek, amikor hátrálni kezdés, és nagyobb egyenlőséget igényelsz a kapcsolatban. Ha reálisan látod a kapcsolat első időszakát, észreveheted, hogy rengeteg energiát fektettél bele, és ezt akkor élvezted is.

Partnered erre reagált. Közben talán úgy érezted, hogy túl sokat adsz, és visszavettél egy kis energiát, és a másiknak ez nem tetszett. Lehet, hogy ettől az időtől kezdve már nem bánt veled, úgy, ahogy te akartad. Talán ez volt az a pont, amikor boldogtalanná kezdted válni – amikor visszavettél a kapcsolatból egy kicsit, és ő már nem meríthetett erőt belőled.

Ismerek egy férfit, aki ilyen helyzetbe került. Amikor partnernője – alkoholbeteg felnőtt gyermeke egyébként – visszavett egy kis energiát a kapcsolatukból, az emberek a férfit alacsonyabbnak „látták”, mint korábban. A nő olyan sokat nyújtott neki, hogy amikor lelassította a kapcsolatot, a férfi szó szerint zavarodottnak látszott.

Az első lépés annak eldöntéséhez, hogy helyénvaló-e a lelassításod, vagy sem, az legyen, hogy reálisan vizsgálód meg a kapcsolat összetevőit. Ne hagyod, hogy a múltban, vagy a jövő tervezésében élj. A jelen a valóság. Kérdezd meg magadtól: „Mi a legjobb nekem most? Jó nekem hűséges lenni ehhez a személyhez?”

Helyénvaló a hűség egy kapcsolatban, ha a másik fél például egy nehéz helyzetben keresztülmenő gyermek, vagy olyan valaki, aki nagyon beteg, és már nem tudja azt nyújtani, amit régen. Lehet, hogy hűséges akarsz maradni, de ezt a döntést *tudatosan* kell meghoznod. Talán azt kell mondanod: „Szeretem Janine-t. Vele maradok. Hűséges leszek hozzá, bár ő most nem jó hozzám. Óvatos leszek. Megvédem magam, abban reménykedve, hogy ezt a problémát majd megoldjuk.”

Ha a hűséggel kapcsolatban döntéseket akarsz hozni, a következő lehet a kérdésed: „Mi a plusz ebben a kapcsolatban számomra? Mennyire kifizetődő? Miért tartom meg ezt a kapcsolatot? Ki ez a másik ember nekem?” Ezekre a kérdésekre gyakran igen meglepőek a válaszok. Észreveheted például, hogy az adott személy valaki mást képvisel az életedben, mint aki valójában. Szerelmed hasonlíthat alkoholbeteg szülődre. Lehet, hogy felnövekedvén egy mintát ismételsz, mert az az ismerős. Lehet, hogy nem bontottál fel jól régi kapcsolatot, és most ismét csak csapdába kergeted magad.

Mennyire hasonlít rád az adott személy? Vonzódtál már olyanhoz, aki nagyon hasonlít hozzád? Ki az a személy? Mit képvisel számodra?

Miután megválaszoltad ezeket a kérdéseket, kezd elválasztani magad a másik embertől. Kezdd felismerni, hogy hol végződsz te, és hol kezdődik ő. Tégy különbséget aközött, amihez neki, és aközött, amihez neked van közöd. Amikor ez világossá válik, érzéseid kötődése a másik ember személyéhez csökkeni fognak.

Azok az emberek, akik nem érdemlik meg a lojalitásunkat, igen gyakran erősen kritikusak velünk szemben. Állandóan azt hajtogatják, mi nem stimmel velünk kapcsolatban. Légy óvatos, amikor mások kritizálását hallod! Ha úgy döntesz, hogy meghallgatod, bizonyosodj meg arról, hogy a másik kiről is beszél tulajdonképpen. Tényleg rád illenek a kijelentései, vagy csak saját magát vetíti ki rád? Figyeld meg, a másik hol végződik, és hol kezdődsz te. A másik ember fájdalma, bánata őhozzá tartozik. Lehetsz együttértő, megértő sajnálhatod, de az ő gondja-baja nem a tiéd. Az olyan hűség, amelyben elveszíted önmagadat és teljesen elmerülsz egy másik emberben, nem igazán az érdeked.

Lehet, hogy büntudatod miatt olyan kapcsolatba lépsz be, amely nem tesz jót neked. Ha könnyen lehet manipulálni a büntudatoddal, akkor azt gondold, hogy tartozol a másik embernek valamivel. Amikor megkérdezem a klienseimtől, hogy „mivel tartoznak”, azt hallom: „Nos, kedves volt hozzám.” Vagy: „Hát, gondoskodott rólam.”

Büntudatod lesz, és úgy érzed, hogy tartozol valamivel. Ha valaki szeret, azért szeret, mert téged érdemes szeretni. A barátságod ajándék. Nincsenek kötelezettségeid valakivel szemben csak azért, mert összebarátkoztál vele. Te értékes vagy. Ha tartozol azért, mert összebarátkoztál valakivel, akkor valójában azt állítod: „Nem vagyok értékes.” Amikor hátrálni kezdesz, a másik ember megpróbál büntudatot kelteni benned. Azt mondja majd, hogy mennyire akar téged, szüksége van rád, és te nehezen tudsz majd elszakadni tőle.

Most megváltoztathatod a kapcsolatot. Azt mondhatod: „Nem akarom befejezni, de mégsem folytathatok egy olyan kapcsolatot, amely kellemetlen nekem. Ha tudunk beszélni

róla, és megváltozhat úgy, hogy mindkettőnk számára jó legyen, akkor még gondolkodom rajta."

Óvatosan kell kezelned azt, ha büntudat miatt maradsz meg egy kapcsolatban. A barátságod ajándék. Ápolni kell. Nem tartózol azért semmivel, mert valaki elfogadta a barátságodat. Nézd meg hogy mit adtál, és mit kaptál. Még mindig úgy érzed, hogy lekötelezett vagy, vagy annak kell maradnod? Igazságosan-és reálistan ítélted meg? Vagy lenyeled, és közben *de, de... de...?*

Azért is folytathatsz olyan kapcsolatokat, amelyek nem tesznek jót neked, mert közben félsz az egyedüllétől. Félsz a magánytól és az elszigeteltségtől. Valószínűleg nem ez az utolsó alkalom, hogy legyen barátod, szeretőd, vagy legyen egyetlen ember, aki szeretni fog. Talán kicsit felfújta az egészet. Ne feledd, te még mindig ott vagy magadnak. Nem nagyszerű? Megismerheted magad. Kellemes élménnyé változtathatod azt a félelmet, hogy magadra maradsz.

Azért is maradhatsz egy kapcsolatban, mert így felsőbbrendűnek érzed magad. Ha a partnered nem ad annyit, amennyit te adsz neki, fontosabbnak érezheted magad nála, úgy érezheted, hogy lekötelezted és lojalitással tartozik neked. Ilyenkor valójában azt mondd: „Csak úgy érezhetem jól magam, ha olyasvalakivel állok kapcsolatban, aki nálam kevesebb. Így építhetem az egómat. Ha te vagy alacsonyabb, mint én, én ezáltal felemelem magam."

Lehet az egész képzelődés is. „Bár nem bánsz úgy velem, ahogy kellene, felsőbbrendűnek érzem magam, és ezáltal építem hamisan az önbecsülésemet." Ezt a területet nagyon gondosan kell megvizsgálnod. Bár szüntelenül panaszkods, mégis van benne valami, ami örömet okoz?

Gondolhatod komolyan, hogy szerelmes vagy valakibe, és én erről sohasem vitáznék. Ha meg kellene határoznom, a szerelmet növekedésnek határoznám meg. Ha te és én szerető kapcsolatban vagyunk egymással, akkor szüntelenül növeljük egymást. Többek vagyunk ketten, mintha nem lennénk viszonyban egymással. Valószínűleg inkább hűséges vagy, mint szerelmes, még ha szerelemnek hívod is ezt a kötődést. A legfontosabb kérdés az, hogy: „Jó ez nekem?" Ez a probléma igen hasonlít arra, mint amikor azt beszéltük meg, hogy alkoholbeteg vagy-e, vagy sem. Nem megyek bele ebbe a fejtegetésbe sem. Nem tudom, hogy alkoholista vagy-e, vagy inkább csak iszol. Nem tudom, hogy szereted-e ezt az embert; de miért nem döntöd el, hogy senkinek sincs joga rosszabbul bánni veled, mint jól, mert te szereted magad annyira, hogy fontos is vagy magadnak.

Ha úgy döntesz, hogy meg kell változtatnod egy kapcsolatot és inkább máshol kínálnád fel a hűségedet, a félelmeid miatt nehéz lehet teljesen elszakadni a másiktól. Miért korlátozod

magad? Miért ne szereznél más barátságokat is? Miért ne fektetnéd azokba az energiáidat, és próbálnál meg ott realisabb lenni? Amint az új kapcsolatok fejlődnek, úgy csökkenek a számodra kevésbé jók. Nem kell, hogy minden, vagy semmi legyen. Nem kell teljesen kitörölnöd azt a személyt, akitől meg akarsz válni, csak egyszerűen csökkentsd a kapcsolat rád gyakorolt befolyását. Sok választási lehetőség és irányzat van. Jó kezdet, ha realisan felméred, hogy kit, és mit akarsz.

***13. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei impulzívok. Hajlamosak anélkül cselekedni, hogy komolyan megfontolnának más viselkedésformákat, vagy a lehetséges következményeket. Ez az impulzív viselkedés zavarodottsághoz, önutálathoz, és a környezetük felett gyakorolt irányítás elvesztéséhez vezet. Ennek eredményeként több energiát használnak fel a zűrzavar megszüntetéséhez, mintha először megfontolták volna a választási lehetőségeket és a következményeket***

Az említett impulzív viselkedés olyan, mint egy kétéves gyermeké, akinek dühkitörései vannak, mert akkor akarja, amit akar, amikor éppen ő akarja. Az egyetlen fontos az ő világában az a játék, amelyre szemet vetett. Olyan, mint egy kétéves gyermeké, aki éppen úgy dönt, hogy átszalad a forgalmas úton.

Egy kétéves gyermek azt is megcsinálja, hogy visszatartja a lélegzetét, amíg el nem kékül. Mivel annyira akarja a figyelmet, megbünteti magát azzal, hogy fájdalmat okoz magának. A ti viselkedésetek nem sokban különbözik ettől. A fő különbség az, hogy téged felelősségre vonnak a viselkedésedért. A kétéves gyereknek meg van valakije, akit felelősségre vonhatnak. Elképzelhető, hogy ha más környezetben nőttél volna fel, másképp fejlődöttél volna, és a vágyaid most másképp lennének rád hatással.

Azonban itt nem igazán erről van szó. Arról van szó, hogy mit fogsz annak érdekében tenni, hogy ne úgy viselkedj ezután, mint egy kétéves. Tudod, hogy ez neked nem hoz sikert, és talán pont ez a sikertelenség az egyetlen dolog, ami megkülönböztet a kétéves gyermektől.

A fontos az, hogy átvezessünk itt a kialakult helyzeten, és ösztöneid útjába álljunk, míg megvizsgálod a következményeket és a különféle lehetőségeket. Le kell lassítanunk, hogy amint bezárulsz egy cselekvéssorozatba, a kulcs a kivezető ajtóhoz megmaradjon.

Lehet, hogy időt nyerhetsz, ha tanácsadóval dolgozol, vagy ha van valakid, akivel rendszeresen beszélhetsz. A következő példák azt mutatják, hogy klienseimmel hogyan sikerült ezt a problémát megoldanunk.

Egy női kliensemnek sok katasztrófális kapcsolata volt a férfiakkal. Vizsgáltuk, mi is történt pontosan. Mivel járult hozzá? Kiket választott? Az összes odatartozó kérdést felvetettük, és eldöntöttük, hogy őt egyáltalán nem lehet áldozatnak tekinteni ezekben az ügyekben.

Éppen indultam egy üzleti útra egy délután, amikor felhívott: „Rájöttem a válaszra. Rossz helyen keresgélünk. Nem az a baj, hogy gondjaim vannak a kapcsolatokkal. Gondjaim vannak a férfiakkal. Azt hiszem, az igazság az, hogy sokkal könnyebb dolgom lenne, ha egy nővel lenne viszonyom, és azt hiszem ezt is fogom tenni. Találkoztam egy nővel, és ez életemben egy új irány.”

A következő gondolat suhant át az agyamon: „Mit tehetek, hogy ezt lelassítsam?” Nem a személy neve a fontos. Ha nem tudsz kapcsolatban lenni egy férfivel, akkor egy nővel sem tudsz kapcsolatban lenni. És biztosan sokkal bonyolultabbá tette volna az életét, ha homoszexuális kapcsolatot alakított volna ki.

Ez volt a válaszom: „Tudnál várni addig, amíg visszaérek az üzleti utamról?” Beleegyezett, és ésszerű volt. Ha tényleg ez volt az életének az új iránya, akkor egy hét várakozás nem számít. Kiderült, hogy pont ennyi időre volt szüksége. Mire visszatértem, már beszélni sem akart az ügyről. A pillanat ösztönzése elmúlt.

Hasonló dolog történt Harold-dal. Felhívott azzal, hogy utálja a főnökét és a munkáját, és rossz területen dolgozik. Írt egy felmondó levelet, és másnap reggel szándékozott átadni a főnökének.

Javasoltam, hogy várjon, nézzük át együtt előbb a levelet. Beleegyezett. Nem volt annyira sürgős, nem feltétlenül másnap reggel kellett felmondani. Mire három nap múlva eljött hozzám, megváltozott a hozzáállása. Nem volt annyira dühös, és a „sürgősen el kell intézni” érzése is elmúlt.

Két olyan helyzet, amelyben a szereplők tudatában voltak annak, hogy rossz nyomon járnak. Megvolt annak a lehetőségnek a felismerése, hogy később feszültséget okozhat nekik az a viselkedés, amelyet abban a pillanatban ésszerűnek és indokoltnak véltek. Megszokottabb dolog számomra azt hallani, hogy valaki mit csinált a múlt éjjel, mint hogy mit fog ma este csinálni.

Ha nem kapsz szakmai segítséget, vannak olyan módszerek, amelyek révén elkezdheted legyőzni ösztönös viselkedésedet. Fel fogod ismerni az ösztönösséget, mert sok energiát rejt magában. Felismered, mert úgy érzed majd, hogy hajt, ösztökél, és semmi másra nem tudsz gondolni.

Amikor azt érzed, hogy ez az erő működik benned, mondd magadnak: „Kit befolyásol még ez a viselkedés?” Nem tanácsolom, hogy azt mondd: „Ez jó.” Vagy ezt: „Ez rossz.” Vagy: „Nem kellene ezt csinálnom.” Esetleg: „Ezt kellene tennem.” Hiszen abban a pillanatban csak egy módon látod a dolgot, és igazából nem számít, hogy tetszik-e neked, vagy sem. Abban a pillanatban csak egyetlen módon tudsz reagálni: ösztönösen.

Nézd meg a többi embert, akire kihathat a viselkedésed. „Még mire lesz hatással, amit most csinálok? Hogyan fogja őket befolyásolni, amit én teszek?” Lehet, hogy amikor a cselekedet felülkerekedik, nem érdekel, hogy miként fog téged később befolyásolni. Én-érzetedet elveszíted, jöllehet, te azt gondolod, hogy teljes mértékben érzed önmagadat.

A cselekedet elhalasztásához elég kell, hogy legyen, ha felteszed önmagadnak ezt a két kérdést. Az időnyerés lehetőség arra, hogy megvizsgáld a következményeket és a lehetséges alternatívákat.

Egy ösztönös döntés nem biztos, hogy mindig rossz. Egy munkahely elhagyása jó dolog is lehet. Az is lehet, hogy jobban érzed magad homoszexuálisként. De ezeket a döntéseket a lehetőségek és következmények mérlegelése után kell meghozni. Tiszta fejjel, hogy biztosan jól is érezd magad az új kapcsolatodban. Akkor nem kell' később azt gondolnod, hogy: „Bárcsak ne cselekedtem volna ilyen elhamarkodottan!”

Lehet, hogy ami jó neked, az nem jó a körülötted lévő embereknek. Nem árt őket is figyelembe venni. Lehet, hogy neked jó, ha otthagysz a munkádat, mert utálsz. De ha te vagy egy kiskorú gyermeked egyedüli támasza, akkor ez semmiképp sem helyes döntés. Ha azt hiszed, hogy sok problémád amiatt van, mert házasember vagy, akkor egy pillanatnyi, házasságod ellen lázadó cselekvésed káros lehet a házastársadra.

Nem mondom meg, hogy hogyan dönts. Azt javaslom, nyerj időt, és fontold meg cselekedeteid következményeit. Itt is, mint életed más területein is, fontos a választás. Ha tudatos, aktív választást teszel, és hajlandó vagy elszámolni a viselkedéseddel, akkor sokkal jobban fogod magad érezni a bőrödben, bármilyen döntést is hoztál.

Élettapasztalatod azt mutatta, hogy ha nem történt meg valami rögtön, amit megígértél neked, akkor az már sohasem történt meg. Most azonban nem ugyanabban a környezetben élsz, és a szabályok változhatnak. Idézd fel azokat a dolgokat, amelyeket akkor gyorsan csináltál, és a kielégülésre, amely utánuk keletkezett. Mi haszna volt, hogy ilyen gyorsan csináltad? Rövid távon előnyöd származott belőle? Hosszú távon előnyöd származott belőle?

Például, sokan közületek abbahagyják az iskolát. Mit nyertél vele? Mit bántál meg a legjobban azok közül a dolgok közül, amelyeket túl gyorsan csináltál? Lehet, hogy éppen a

később megbánt dolgokra vágytál? El kell kezdened egy szélesebb látókörből szemlélni az életed.

Az egyik mód erre a *fantáziálás*. Hol szeretnél lenni öt év múlva? Ugyanazt akard csinálni, amit most? Vagy más irányt akarsz venni az életedben?

Gondold ki a szükséges lépéseket ahhoz, hogy célhoz érh. Amikor egyenként szemügyre veszed a lépéseket, meglátod majd, hogy nem a végén van az összes öröm. Például: ha egyetemen tanulsz, nem a diplomaosztás napján gyűjtheted be az összes jóleső érzést.

Útközben is sok kis öröm ér. Gondolj erre. Építsd be énedbe ezeket az örömöket. Építsd be a lépések közé a jutalmazási rendszeredet is. Amikor az általános iskolai tanár csillagokat osztott azoknak a gyerekeknek, akik jó fogalmazást írtak, azzal azt fejezte ki: „Ezt jól csináltad.”

Ha túl gyorsan csinálsz valamit, néha rossz kérdéseket teszel fel, rossz döntéseket hozol. A „válni akarok” azt jelenti: „nem így akarok élni”. Ez a két kijelentés azonban nagyon különbözik egymástól. Az a döntés hogy „nem így akarok élni” átváltozhat arra, hogy „NEM FOGOK így élni”. És ez nem feltétlenül jelent válást.

Jelenthet változást az életviteledben. Jelent tanácsadásra járást, vagy egyéb más dolgot. Jelenthet válást is, de nem feltétlenül. Ha kicsit elhalasztod az örömet, lehetőséget nyitsz arra, hogy megtapasztald, mit is jelent igazából. Lehet, hogy elnyomottnak érzed magad, de ez még nem feltétlenül jelent válást. Valószínűleg néhány fontos döntés meghozatalát jelenti az életed megváltoztatására.

Nem állítom, hogy mindig szebb lenne az az öröm, amelyre vársz, mint amely mellett az adott pillanatban döntöttél.

Buta dolog lenne és irreális. Néha a késleltetett öröm valóban szebb és az élmény gazdagabb, de az is igaz, hogy hiányzik belőle annak az izgalma, hogy akkor csinálsz valamit, amikor éppen akard.

Az azonnali örömmel nem az a gond, hogy abban a pillanatban milyen érzés. Akkor nagyszerű érzés. Szuper érzés volt kijönni az iskolából, és tudni, hogy sohasem kell többé látnod a matektanárodat. Fenséges íze volt a tegnap este elfogyasztott desszertnek. Izgató volt az a férfi, akivel az örült szenvedély közepette szeretkeztl.

Ez mind igaz. Azonban van a cselekvéseknek egy olyan része is, amely nem a pillanat örömét adja, hanem amely – később – ellenkező hatást gyakorolhat. Amikor ugyanis kísértátl az iskolából, és nem kellett többé látnod az utált tanárt, ez azt is jelentette egyben, hogy nem érettségizel le az osztályoddal együtt, és esetleg nem teheted meg azokat a dolgokat, amelyekről az érettségi utánra álmodoztál. A finom desszert elfogyasztása azt is

jelentheti még, hogy nem férsz be hamarosan a kedvenc ruhádba. A szenvedély tüzeben lefeküdni valakivel, nem kívánt terhességet, vagy egy még súlyosabb bajt is hozhat. És ez már nem olyan egyszerű, mint valamit egy adott pillanatban azonnal megtenni és átélni. Fel kell ismerned, hogyha csak az egyik oldalt látod, átvered magad. Ahányszor eldöntöd, hogy valamit rögtön, abban a percben kell megcsinálnod, vedd a döntésedet szabályos átverésnek. Kérdezd meg magadtól, hogy mik lennének a következmények. Előfordulhat, hogy hosszú távon korántsem lesz olyan kellemes az a használt autó, amit ma „meg kellett vásárolnod” a családod nyaralásra félretett pénzén, mint rövid távon, ebben a pillanatban.

Próbáld felismerni, hogy átvered magad, bolondot csinálsz magadból, játékokat játszol magaddal.

Abban a pillanatban, amikor „muszáj” megenned a desszertet, kérdezd meg magadtól: „Mi lesz a következménye?” Érdekes kérdés, nem? Hiszen te a döntés pillanatától kezdve csak ésszerűsítesz. „Ez igazán csak egy kis adag.” „Csak a serclit eszem meg.” „Holnaptól kezdve diétázom.” „Tegnap jó voltam, csak könnyű ebédet ettem.” Ugye nem kell folytatnom, miket szoktál megnyugtatóként mondani magadnak?

De ha megkérdezed magadtól, hogy egy bizonyos dolognak vajon mi lesz a következménye, bizonyára más lesz a válaszod. Nem fogsz annyit lefogyni, amennyit szeretnél volna. Vagy legalábbis nem fogsz gyorsan lefogyni.

Lesz annak következménye, ha abbahagyod az iskolát? Gondold csak végig! Gondold végig a választási lehetőségeidet arra az esetre, ha abbahagyod az iskolát, Vedd figyelembe annak az előnyeit is, ha befejezed a tanulmányaidat. Ha ez utóbbiak vannak túlsúlyban, aligha éri meg kisétálnod az iskolából.

Nem kell túlságosan hangsúlyoznom a meggondolatlan szeretkezés következményeit. Valóban megbánhatod. Ugyanez áll a családi nyaralás helyett vásárolt kocsira is.

Ha feltártad a lehetséges következményeket, az újabb kérdés: „Érdemes-e?” Ha „igen” a válasz, élvezd a pillanat örömét. De ha nemleges a válasz, és úgy döntesz, hogy a pillanatban rejlő örömről lemondasz vagy elhalasztod, akkor jól fogod érezni magad. Elégedett leszel, mert volt választási lehetőség.

A lehetőség felismerése szabadságot ad a cselekvésre vagy nem cselekvésre, és ez a legnagyobb ajándék, amit adhatunk magunknak. Megszabadít az ösztönös cselekvések kényszerítő szükségétől, és kezébe adja sorsod irányítását. Milyen csodálatos helyzet ez!



## IV. ÉS MI VAN A TE GYERMEKEIDDEL?

Az alkoholbetegek gyermekei és az alkoholbetegek gyermekeinek gyermekei – se többé, se kevésbé nem károsultak érzelmileg, mint azok a gyerekek, akik másféle, de feszült helyzetben élnek. Az alkoholizmus nem formálhat kizárólagos jogot a lelki kínban szenvedő gyermekekre. Ha nem vagy képes ideális családi otthont teremteni, és emiatt büntudatod van, ez a gyerekeidnek sem tesz jót. Csak elveszi az energiát attól, hogy a helyzeten változtatni tudj.

A gyermekeid által elszenvedett fájdalom nagy része megfordítható. Sőt segítséggel a gyerekeid erősebbek lesznek, és élményeik révén nagyobb lehet az önbecsülésük. Ezt valóban így gondolom. A negatívumokat pozitívumokká lehet változtatni. Csak tudni kell, hogyan. A gyermekeitek tanácsadása során úgy tapasztaltam, hogy a fejlődés azonnali és drámai. A te segítséged beiktatása legtöbbször jelentős előnyt jelent gyermekeid átváltoztatásában. Fontos ember vagy a gyerekeid életében, és sokat tehetsz azért, hogy növeld gyerekeid önértékelését.

„*Mi van az én gyerekeimmel?*” A következőkben adok néhány irányvonalat, amely segít, hogy az alkoholizmus okozta problémák körforgását megtörd a következő generációban. Tíz egyszerű pontból áll.

Mivel sokan közületek alkoholistává váltak, és sokan alkoholbeteggel éltek házasságban, nagy a valószínűsége annak, hogy gyerekeid aktív helyzetben élnek. Erre tekintettel állt össze ez a tíz pont. Ha szerencsédre te nem váltál alkoholbeteggé, az irányvonalak akkor is segítségedre lesznek. Bármilyen helyzetre alkalmazhatók.

### ***1. Munkálkodj magadon és saját személyes fejlődéseden***

A gyermekek utánzás révén tanulnak. Olyan ember légy, akit szeretnél, ha a gyerekeid utánoznának. Szerepmodell vagy – tetszik, akár nem. Te mutatsz példát. Ha ideges és zavart vagy, gyerekeid is idegesek és zavartak lesznek. Ha ingerlékeny vagy, a gyerekeid is ingerlékenyek lesznek. Félni fognak, büntudatuk lesz, az alkohol megszállottai lesznek ugyanúgy, mint ahogy te is az voltál. De amilyen negatív hangulatot kelthetsz otthonodban, éppen olyan pozitív hangulatot is teremthetsz. Ha mosoly ül az arcodon, a gyerekeid is mosolyogni fognak. Az ember megérzi a feszültséget már a „levegőben”. Nem kell ahhoz egy ideges hang sem, mégis mindenki érzi. Ha dolgozol azon, hogy ellazítsd magad, otthonod hangulata is relaxáltabb lesz. Ezzel lehet elkezdened.

## **2. *Hallgasd meg a gyermekeidet***

Ülj le velük, és hallgasd meg, amit mondani akarnak, bármi legyen is az. Tudasd velük, hogy érdekel a mondanivalójuk és figyelsz rájuk. Az, hogy hallgatsz, nem jelenti azt, hogy mindennel egyet is értesz. Csak azt jelenti, hogy hajlandó vagy őket meghallgatni. Fogadd el a jogukat arra, hogy azok lehessenek, akik, és azt gondolhassák, amit gondolnak, ugyanúgy, ahogy te is azt akarod, hogy ők elfogadják, hogy az vagy, aki, és azt gondolod, amit.

Ezt könnyű mondani, annál nehezebb megcsinálni. Hallasz majd felháborító dolgokat is, de amikor te ugyanennyi idős voltál, neked is voltak nem helyénvaló gondolataid. Lehet, hogy még most is vannak. Az, hogy prédikálás nélkül meghallgatod őket, még nem jelenti azt, hogy egyetértesz velük. Ez csak a kommunikáció beindulása közöttetek. A valakivel, és nem a valakinek beszélés kezdete.

## **3. *Mondj igazat. Légy velük őszinte***

Nagyon eltorzult lehet gyermekeid valóságérzete. Nehezen ismerik fel az igazságot. Az aktív alkoholista legtöbbször be nem váltott ígéretekben hazudik. Amikor azt mondja, hogy otthon lesz vacsorára, úgy is gondolja, de mégsem így történik. Ez zavarba hozza a gyerekeket. Az alkoholista nem hazudik ugyan, de mégsem ér haza vacsorára. A gyerek hallja, amint a nem-alkoholista fedezi, és követi a mutatott példát. Nem akar ő sem szembesülni az igazsággal. Tulajdonképpen kevés ember akarja ezt. Azonban csak a valósággal való szembesülés hoz vissza az egészségbe. Enyhít gyermekeid terhein, ha nem kell rejtegetned előttük az érzéseidet.

Az érzések sohasem HELYESEK, vagy HELYTELENEK. Csak vannak. Nem hasznos olyat hallani vagy mondani, hogy: „Nem szabad így érezned”, mert hiszen azt érezzük, amit érzünk. Talán nem szabad így vagy úgy viselkednünk, de az érzéseknek nincs helyes vagy helytelen értékük. Ha azt érezzük, hogy helytelen, amit érzünk, akkor büntudatunk lesz, és ez csak ront a dolgokon. Mondhatja azt a gyereked, hogy: „Utálok az apámat!” Ha azt válaszolod, hogy: „Nem szabadna utálnod az apádat, mert beteg” ezzel büntudatot keltesz a gyerekedben. Milyen szörnyű gyerek is lehet ő, ha olyasvalakit utál, aki beteg. Inkább kutasd fel gyermeked érzelmeit. „Tudom, hogy mire gondolsz. Néha én is azt gondolom, hogy utálok őt, de igazából a betegségét utálok. Azt gyűlölöm tulajdonképpen, amilyen viselkedésre a betegsége kényszeríti.” Segíts ezt tisztázni. Így saját gondolkodásod kitisztulásában is segítesz majd.

A düh, amit érzel, valódi. Nem hasznos úgy dönteni, hogy helytelen dühösnek érezned magad, és inkább együttérzést kellene tanúsítanod. Mindkettőt érezheted. Beszélj róla. Légy nyílt ebben a témában. Döntsd el, hogy mit fogsz csinálni ebben az ügyben. Miért is ne biciklizz egyet, ha mérges vagy, vagy bokszolj egy homokzsákot, vagy találj egy helyet, ahol torkod szakadtából üvölthetsz? Nincs semmi baj, ha dühös vagy. De az már baj, ha a belül érzett dühöd miatt romboló módon viselkedsz.

Inkább aggódom amiatt a gyerek miatt, aki passzív marad az olyan helyzetben, amelyről tudom, hogy különben gyűlöli. Tudom, hogy az a düh, amelyet a gyerek magába fojt, gyomorpanaszokat, depressziót, és sokféle más tünetet hozhat létre. Ha gyerekeid üvöltöznek veled, bármilyen kellemetlen is azt elviselni, egészségesebb számukra, mintha magukba fojtják érzelmeiket. Miután kiengedték magukból, leülhettek és megbeszélhetitek a problémát. A gyerekek is sokat aggódnak. Aggódnak és erőtlennek érzik magukat. Nem szívesen avatják bizalmukba tanáraikat és tanácsadóikat. Nem akarják, hogy a „kívülállók” tudjanak a bajaikról. Aggasztja őket, amit magukba fojtanak. Te azonban segítséget nyújthatsz nekik. Kezelhetőbbnek tűnnek az aggodalmak, ha nyíltan beszélünk róluk.

#### ***4. Oktasd a gyermekeidet***

Mondj el nekik mindent, amit az alkoholbetegségről tudsz. Adj a kezükbe olvasnivalót erről a témáról, és ülj le velük, válaszolj valamennyi kérdésükre. Lehet olyan kérdésük is, amelyre esetleg nem tudsz válaszolni. „Igen, azt értem, hogy amikor apu elkezd inni, nem tudja abbahagyni, de miért kezdi el?” Akkor te így válaszolhatsz: „Mert annyira beteg. A kényszer éppen a betegség része.” És a gyerek folytatja: „Igen, de...” Ezen a ponton nem baj, ha azt mondod: „Én sem értem egészen. Az egyetlen válasz, amit biztosan tudok az, keményen kell küzdenünk, nem szabad megengednünk, hogy ez lehangoljon bennünket. Szükségem van a segítségedre, hogy emlékezzem, mint ahogy neked is szükséged van a segítségemre, hogy ezt ne felejtsem.”

#### ***5. Biztasd a gyermekeidet, hogy járjanak az Alateen-be***

Az Alateen (alkoholbeteg szülők tinédzser gyermekeinek csoportja 8-18 éves korig) majd megerősíti azt a gondolatot, hogy az alkoholizmus betegség, és annak is kell tekinteni. Amint gyermekeid el tudják fogadni a betegség fogalmát, kezdhetik építgetni önbecsülésüket. Gyermekként úgy látjuk magunkat, ahogy mások látnak bennünket. Azok a szörnyű dolgok, amit egy alkoholbeteg a gyermekeinek mond, befolyásolja, hogy a gyerekek hogyan látják

önmagukat. Sokszor zokogtak már gyerekek a karjaim között: „Ha nem lennék ennyire rombit kölyök, a szülöm nem inna. Mindenki jobban járna, ha meghalnék.”

Alkoholizmust nem lehet okozni, és meggyógyítani sem lehet. Meg kell értenie a gyermeknek, nem szabad engednie, hogy emberi értékeit az alkohol határozza meg. Ezt is könnyű mondani, de nehéz megtenni. Azzal segíthetsz, ha állandóan emlékezteted erre, és úgy is viselkedsz, példát mutatva neki.

Az Alateen csodálatos hatású ezeknek a gondolatoknak a megerősítésében. Gyermeked az Alateen-ben egy csoporthoz tartozónak érzi majd magát. Olyan hely ez, ahol beszélhet problémáiról, ahol megértik gondjait.

## ***6. Add fel a tagadást***

A tagadás az alkoholizmus legnagyobb szövetségese, és neked, aki az alkoholizmus ellen harcolsz, a legnagyobb ellenséged. Azonban az is tény, hogy sokkal könnyebb a realitással bánni, mint az ismeretlennel. Ez egy olyan alattomos betegségnél is igaz, mint amilyen az alkoholizmus. Mondd a gyerekeidnek, hogy: „Az apád allergiás az alkoholra. Ez az oka annak, hogy úgy viselkedik, ahogyan nem akar, és ahogy mi sem akarjuk. De nem szabad elfelejtenünk, hogy amikor úgy viselkedik, nem az apád beszél belőle, hanem a betegsége. Ezt elég nehéz lesz így észben tartani, mert hiszen úgy néz ki, mint a papa. De ha elfelejtenéd, gyere hozzám és beszélj róla, és amikor én felejtésem el majd te emlékeztetsz rá. Ez sajnos családi betegség, de jobban fogjuk érezni magunkat, ha mint család, összetartozunk.”

## ***7. Ne óvd a gyerekeidet attól, hogy az alkoholizmus pusztításait megismerjék***

Ha az alkoholista az otthonodban megrongál dolgokat, a legjobb, ha látja pusztításának nyomait. Sajnos lehet, hogy a gyerekeknek is látniuk kell a gyászos következményeket. Mondd azt ilyenkor: „Nagyon bánt, hogy ezt látnod kell, de maminak tudnia kell, hogy mi történt, másképp nem fog rá emlékezni.” Ha minden áron meg akarod védeni a gyerekeidet a szomorú látványtól, gyengévé és zavarttá teszed öltet. Hiszen tudják, hogy történt valami, minek hagynád ennek elképzelését a fantáziájukra? A képzelődés a legrosszabb valóságnál is pusztítóbb lehet. A valóságot nem lehet letagadni. Ha arra használod fel az energiádat, hogy a valóságot letagadod, ezzel csak onnan veszed el az energiát, ahol hasznosabban is felhasználhatnád, például a javulás területéről.

## **8. *Ne félj kimutatni a gyengédségedet gyermekeidnek***

Nincs olyan, hogy „túl sok” szeretetet adsz a gyermekeidnek. Az azonban nem szeretet, hogy életük nehézségeinek kárpótlásaként minden hóbortjukat teljesíted. A szeretet az, ha elmondod gyermekeidnek, hogy szereted, ha megöleled, megpuszítod, ha elmondod, mennyire szerencsésnek érzed magad, mert ő a te gyermeked. Szüksége van arra, hogy ezt hallja. Az nem elég, ha azt mondod, hogy ő úgy is tudja, hogy mennyire szereted. Ez neked sem lenne elég. És ez nem jelenti azt, hogy amit a gyerek csinál, az is mind szeretetre méltó. Ő szeretetreméltó, mint emberi lény. „Szeretem, aki vagy. De nem kell szeretnem az egész viselkedésedet, és ha valamit nem szívelek benned, akkor sem szeretlek kevésbé.” Ennek a kinyilatkoztatásnak világosnak kell lenni. Szeretheted az alkoholistát, és gyűlölheted a betegségét. Az egyik dolognak semmi köze a másikhoz. Vannak elfogadható és nem elfogadható viselkedések.

## **9. *A gyerekeknek fontos, hogy világosan meghatározott korlátaik legyenek***

Tudasd velük, hogy egy bizonyos meghatározott időben tálalod a vacsorát, és hogy a lefekvés és a leckeírás ideje is kötött. Adj nekik olyan időhatárokat, amelyek között berendezhetik az életüket. Otthoni életüknek következetesnek kell lennie, mert a következetlenség olyannyira megzavarja a gyerekeket, hogy elvesztik én-tudatukat. Senki sem érzi jól magát, ha nap, mint nap nem tudja, hogy mi történik körülötte. Ez kizökkenti az egyensúlyából. Rendezett életet kínálj gyermekeidnek, ésszerű szabályokkal, és követeld meg a szabályok betartását. A gyerekek próbára teszik a korlátokat, csak azért, hogy megbizonyosodjanak, valóban úgy gondoltad-e. Ha igazságos a szabály, akkor nem számít, hogy tetszik-e a gyerekeknek, vagy sem. Ha szigorúnak tűnik is, az még nem jelenti azt, hogy nem lesz hálás érte, és nem érzi majd nagyobb biztonságban magát. Az embernek biztonságban kell éreznie magát, ha fejleszteni akarja az önérzetét. Segíthetsz ebben is.

## **10. *A gyerekeknek felelősséget kell vállalniuk viselkedésükért***

Ha gyermeked betör egy ablakot, legyen az ő gondja annak helyrehozatala. Övéi a kudarcai, és övéi a sikerei. Ha elkésik a vacsoráról, az ő problémája – nem a tiéd. A nehézségek leküzdésének megtanulása része az önbecsülés építésének. Azt jelenti, hogy az embernek van némi hatalma a környezetete felett. Ha a gyerekeidnek gondja van, segíts neki átgondolni a lehetőségeket, de nem add meg neki mindig a választ. Az alkoholbetegek

gyermekei tehetetlennek érzik magukat. Mintha az életüket kirótták volna rájuk. Segítségre van szükségük ahhoz, hogy gondjaikat el tudják viselni. Buzdítsd őket arra, hogy új dolgokat próbáljanak ki. A kipróbálás fontosabb, mint a sikeresség. Bár nem lehet kudarcot vallani, ha valamit nem próbálunk meg, sikert sem érhetünk el enélkül. Támogatni kell bármilyen kis sikerélményt is.

Gondolj azokra a dolgokra, amelyek miatt értékesebbnek érzed magad. Kínáld ugyanezeket a gyerekeidnek is. Ha kemény munka nélkül öregsünk, mit sem változik az önbecsülésünk. Az egész család együttesen dolgozzon az önbecsülés fejlesztésén. Családként szenvedtetek – széttagolva az alkoholizmustól. Most családként gyógyuljatok meg – egyesülve az alkoholizmus ellen.

Tulajdonképpen még ezt a szörnyű betegséget, amely lecsapott a családotra, ezt is fel lehet használni. Az alkoholizmus révén tudatosult benned, hogy ki vagy, és az, hogy egészségesen működő családdá kell válnotok. Fordítsd ezt a hasznodra. Az én fejlődésének ereje – a fokozott önértékelés – ártalmatlanná teszi az alkoholizmust. Gyermekeid erősebbek lesznek, mert a valósággal volt dolguk, Kevésbé sebezhetőek lesznek, mert átélték a fájdalmat és szembeszálltak vele.

Életünk kihívásai révén fejlődünk. A nehéz idők miatt, nem a könnyű idők miatt növekedünk. Családként teljesebbé válhattok, mint ha sohasem kellett volna szembenéznetek önmagatokkal.

Segít saját önbecsülésed építésében, ha a gyerekeidében segíthetsz. Es saját önbecsülésed építése szintén segíthet a gyerekeidnek.

Ezennel a spirál felfelé ível.

Lassan, de biztosan a minta megfordul és te a vezetőülésbe kerülsz, mert

**ÉRTED ÉRDEMES!** és mert **ÉRDEMES VAGY RÁ!**

## KÖVETKEZTETÉSEK

Az alkoholizmus területén három olyan állítás van, amelyben általános az egyetértés:

1. Az alkoholizmus örökletes a családokban. Ritkán látunk elszigetelt esetet. Valaki, valahol máshol a családban vagy szenvedett, vagy jelenleg szenved a betegségben.
2. Az alkoholbetegek gyermekei számára nagyobb annak a kockázata, hogy ők is alkoholisták lesznek, mint a lakosság zömének gyermekei számára. Lehet bármilyen fejtegetés a környezetről vagy a genetikáról, vagy a kettő kombinációjáról, ehhez az állításhoz nem fér kétség.
3. Az alkoholbetegek gyermekei hajlamosak alkoholbeteggel házasodni. Ritkán mennek bele a házasságba ezzel a tudattal, de újra és újra megfigyelhetjük ezt a jelenséget.

Ezek az állítások mutatják a tagadhatatlan kapcsolatot az alkoholizmusnak nevezett családi betegség valamennyi összetevője között. Az alkoholbeteg és a család reakcióinak tulajdonságai, amint az a *Marriage on the Rocks* (Házasság nyakig a gondban) c. könyvemben kiemelem, nagymértékben befolyásolják az alkoholbetegek felnőtt gyermekei tulajdonságait, életvitelét.

A *Marriage on the Rocks* c. munkámban azokról a tulajdonságokról beszélek, amelyek túlnyomóak az alkoholbetegek között, mint például:

- (a) túlzott függőség;
- (b) az érzések kifejezésének képtelensége;
- (c) alacsony frusztráció-tolerancia;
- (d) érzelmi éretlenség;
- (e) magas szintű aggodalom a személyes kapcsolatokban;
- (f) alacsony önbecsülés;
- (g) nagyfokú túlzás;
- (h) az elszigeteltség érzései;
- (i) tökéletességre való törekvés;
- (j) vegyes érzelmek a hatalom iránt; és
- (k) büntudat.

A család pedig így reagál:

- (a) tagadás;
- (b) védelmezés, szánalom-aggodalom az iszákos iránt;
- (c) szégyenkezés, az ivászat helyeinek kerülése;
- (d) eltolódás a kapcsolatban – uralkodás, hatalomátvétel befelé fordulás;

- (e) büntudat;
- (f) rögeszme, állandó aggodalom;
- (g) félelem;
- (h) hazugság;
- (i) hamis remény, csalódás, eufória;
- (j) zavar;
- (k) szexuális problémák;
- (l) düh;
- (m) letargia, reménytelenség, önsajnálát, lelkifurdalás, kétségbeesés.

Ha még egyszer megnézzük az alkoholbetegek felnőtt gyermekeinek jellemzőit, akkor nem nehéz összekapcsolni ezeket a tulajdonságokat azzal, amit gyermekként átéltek az alkoholista, vagy majdnem alkoholista szülei otthonában. Az alkoholbeteg és a majdnem alkoholista szülők tulajdonságai hozzájárulnak gyermekeik szinte valamennyi tulajdonságához. Lehet hozzátenni vagy változtatni a listámon. A felfogások különbözhetnek, de a különbségek ellenére is, a kapcsolatok nyilvánvalók:

1. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei találgatják, hogy mi a normális:

A – *b, g, j*      NA\* – *aa, dd, hh, ii, jj*;      (\*NA – Majdnem alkoholista)

2. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehezen visznek véghez egy tervet elejétől a végéig:

A – *c, f, i*;      NA – *ff, jj, mm*;

3. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei akkor is hazudnak, amikor ugyanolyan könnyű lenne igazat mondani:

A – *g, i, j*;      NA – *aa, ee, hh, ü, jj*;

4. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei kíméletlenül ítélik meg önmagukat:

A – *i, j, k*;      NA – *ee*;

5. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehezen szórakoznak:

A – *mind*;      NA – *mind*

6. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nagyon komolyan veszik önmagukat:

A – *e, f, j, k*;      NA – *mind*

7. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehézségekkel küszködnek a bensőséges kapcsolatok terén:

A – *a, b, c, d, e, h*;      NA – *aa, dd, jj, hk, ll*;



8. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei túlzott mértékben reagálnak az olyan változásokra, amelyeket nem tudnak irányítani:

A – *c, i*; NA – *dd*;

9. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei állandóan elismerésre és megerősítésre vadásznak:

A – *a, d, f, i, j*; NA – *ff, gg*;

10. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei általában úgy érzik, hogy mások, mint a többi ember:

A – *e, f, h*; NA – *cc, jj*;

11. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei vagy nagyon felelősségteljesek, vagy nagyon felelőtlenek:

A – *mind*; NA – *mind*

12. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei rendkívül hűségesek, még akkor is, ha szembesülnek annak bizonyítékával, hogy hűségüket nem érdemlik meg:

A – *a*; NA – *aa, bb, gg, ii*;

13. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei impulzívok. Hajlamosak anélkül cselekedni, hogy komolyan megfontolnának más viselkedésformákat, vagy a lehetséges következményeket. Ez az impulzív viselkedés zavarodottsághoz, önutálathoz, és a környezetük felett gyakorolt irányítás elvesztéséhez vezet. Ennek eredményeként több energiát használnak fel a zűrzavar megszüntetéséhez, mintha először megfontolták volna a választási lehetőségeket és a következményeket.

A – *c, d, g, j*; NA – *ii, jj, ll*;

#### *Alkoholista:*

*a* – túlzott függőség; *b* – az érzések kifejezésének képtelensége; *c* – alacsony frusztráció-tolerancia; *d* – érzelmi éretlenség; *e* – magas szintű aggodalom a személyes kapcsolatokban; *f* – alacsony önbecsülés; *g* – nagyfokú túlzás; *h* – az elszigeteltség érzései; *i* – tökéletességre való törekvés; *j* – vegyes érzelmek a hatalom iránt; *k* – büntudat.

#### *Majdnem alkoholista:*

*aa* – tagadás; *bb* – védelmezés, szájalom-aggodalom az iszákos iránt; *cc* – szégyenkezés, az ivászat helyeinek kerülése; *dd* – eltolódás a kapcsolatban – uralkodás, hatalomátvétel befelé fordulás; *ee* – büntudat; *ff* – rögeszme, állandó aggodalom; *gg* – félelem; *hh* –

hazugság; *ii* – hamis remény, csalódás, eufória; *jj* – zavar; *kk* – szexuális problémák; *ll* – düh; *mm* – letargia, reménytelenség, önsajnálát, lelki furdalás, kétségbeesés.

Ez világosan megmutatja, hogy miként lettek az alkoholbeteg szülők gyermekei a környezetük termékei. Nagy szerencse, hogy tudnak az otthoni alkoholista környezetről, mert ez a tény, olyan kérdésekre adja meg a választ, amelyeket különben nem értenénk.

Ha a tudás felszabadít, és én azt hiszem, hogy ez így igaz, akkor annak tudása, hogy mi történt, és ennek eredményeként mi fejlődhet ki, – nagyon fontos eszköz annak megértéséhez, hogy ki vagy és miért vagy ilyen. E tudás birtokában a találgatás kiesik, az önvád elveszíti hatalmát, és szabadon dolgozhatsz azon, amit választottál. Nem vagy többé áldozat. A saját világod kellős közepén állsz. Milyen csodálatos hely ez!

Amikor úgy érzed, hogy valami ösztökél, vonz, vagy kényszerít, tárd fel ezeket az érzéseket, és aztán engedd el őket annak érdekében, hogy megtarthatd józanságodat, és hogy életed fő sodrában maradhass.

Az élet folyamata igazi nagy kaland. Alakul, változik, arra tart, amerre tartania kell, és te ennek pont a kellős közepén állsz, és ugyanakkor szabad folyást engedsz az élet áramlásának. Ez békés és józan hozzáállás, akárcsak az Alcoholics Anonymous-é, és a „Könnyen csináld”, az „Egyszerre egyet” és az „Engedd el és engedd Istent” csoportoké.

Az élet egyre előre haladó folyamat. Ha középen állsz, ha ura vagy érzéseidnek, gondolataidnak és vágyaidnak, akkor különböző színes útvonalakon utazol keresztül az életem, és az utazás minden egyes állomását teljesen és tökéletesen átéled. Ha életed középpontjában állsz, és nem ösztökélnek, taszigálnak, hajtanak saját ösztöneid és mások vágyai, akkor a józanság érzése uralkodik el majd rajtad és az igazi belső egyensúly.

Az egész könyv erről szól. Annak tudását kínálja fel, hogy megvizsgáld, hol voltál és hol vagy most. Szilárdan a saját kezébe adja a márt és a holnapot. Tied a választás lehetősége, bármilyen legyen is az. A saját magad ura vagy, és igazából csak ez számít.

<b>ELŐSZÓ</b> .....	2
<b>BEVEZETÉS</b> .....	3
<b>I. MI TÖRTÉNT VELED GYERMEKKÉNT?</b> .....	8
Az otthoni élet .....	9
Az iskola .....	12
A barátok.....	15
<b>II. MI TÖRTÉNIK VELED MOST?</b> .....	23
1. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei találgatják, hogy mi a normális .....	24
2. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehezen visznek véghez egy tervet elejétől a végéig .....	28
3. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei akkor is hazudnak, amikor ugyanolyan könnyű lenne igazat mondani .....	29
4. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei kíméletlenül ítélik meg önmagukat .....	34
5. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehezen szórakoznak .....	36
6. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nagyon komolyan veszik önmagukat.....	36
7. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehézségekkel küszködnek a bensőséges kapcsolatok terén .....	37
8. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei túlzott mértékben reagálnak az olyan változásokra, amelyeket nem tudnak irányítani .....	42
9. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei állandóan elismerésre és megerősítésre vadásznak.....	42
10. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei általában úgy érzik, hogy mások, mint a többi ember .....	44
11. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei vagy nagyon felelősségteljesek, vagy nagyon felelőtlenek .....	45
12. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei rendkívül hűségesek, még akkor is, ha szembesülnek annak a bizonyítékával, hogy hűségüket nem érdemlik meg .....	47
13. Az alkoholbeteg felnőtt gyermekei impulzívok. Hajlamosak anélkül cselekedni, hogy komolyan megfontolnának más viselkedésformákat, vagy a lehetséges következményeket. Ez az impulzív viselkedés zavarodottsághoz, önutálathoz, és a környezetük felett gyakorolt irányítás elvesztéséhez vezet. Ennek eredményeként több energiát használnak fel a zűrzavar megszüntetéséhez, mintha először megfontolták volna a választási lehetőségeket és a következményeket .....	48
<b>III. A KÖR MEGTÖRÉSE</b> .....	52
1. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei találgatják, hogy mi a normális .....	52
2. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehezen visznek véghez egy tervet elejétől a végéig .....	55
3. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei akkor is hazudnak, amikor ugyanolyan könnyű lenne igazat mondani .....	59
4. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei kíméletlenül ítélik meg önmagukat .....	60
5. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehezen szórakoznak .....	62
6. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nagyon komolyan veszik önmagukat.....	63
7. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei nehézségekkel küszködnek a bensőséges kapcsolatok terén .....	64
8. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei túlzott mértékben reagálnak az olyan változásokra, amelyeket nem tudnak irányítani .....	70
9. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei állandóan elismerésre és megerősítésre vadásznak .....	72
10. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei általában úgy érzik, hogy mások, mint a többi ember .....	74
11. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei vagy nagyon felelősségteljesen, vagy nagyon felelőtlenek.....	75

12. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei rendkívül hűségesek, még akkor is, ha szembesülnek annak bizonyítékával, hogy hűségüket nem érdemlik meg .....	80
13. Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei impulzívok. Hajlamosak anélkül cselekedni, hogy komolyan megfontolnának más viselkedésformákat, vagy a lehetséges következményeket. Ez az impulzív viselkedés zavarodottsághoz, önutálathoz, és a környezetük felett gyakorolt irányítás elvesztéséhez vezet. Ennek eredményeként több energiát használnak fel a zűrzavar megszüntetéséhez, mintha először megfontolták volna a választási lehetőségeket és a következményeket .....	84
<b>IV. ÉS MI VAN A TE GYERMEKEIDDEL? .....</b>	<b>89</b>
1. Munkálkodj magadon és saját személyes fejlődéseden .....	89
2. Hallgasd meg a gyermekeidet .....	90
3. Mondj igazat. Légy velük őszinte .....	90
4. Oktasd a gyermekeidet.....	91
5. Biztasd a gyermekeidet, hogy járjanak az Alateen-be.....	91
6. Add fel a tagadást .....	92
7. Ne óvd a gyerekeidet attól, hogy az alkoholizmus pusztításait megismerjék .....	92
8. Ne félj kimutatni a gyengédségedet gyermekeidnek .....	93
9. A gyerekeknek fontos, hogy világosan meghatározott korlátaik legyenek .....	93
10. A gyermekeknek felelősséget kell vállalniuk viselkedésükért .....	93
<b>KÖVETKEZTETÉSEK.....</b>	<b>95</b>