

**ALKOHOLIZMAS – TAI
KARUSELĒ VARDU
NEIGIMAS**

**Al-Anono
Šeimos
Grupēs**

ALKOHOLIZMAS – TAI KARUSELĖ VARDU NEIGIMAS

*Autorius – gerb. Jozefas L. Kelermanas,
Šarlotės (Šiaurės Karolina) Alkoholizmo problemų
tarybos direktorius*

Gerb. Kelermanas pirmą kartą šią medžiagą pateikė antrajame kasmetiniame Konektikuto Al-Anono grupių tarybų suvažiavime Milforde 1968 m. spalio 5 d. Jo pranešimas buvo taip entuziastingai priimtas, kad buvo nuspręsta jį išleisti plačiajai visuomenei. Šiuo tikslu gerb. J. L. Kelermanas davė Al-Anono Šeimos grupių centrui leidimą jį išleisti ir išplatinti.

Jis skirtas kiekvienam, tiesiogiai ar netiesiogiai susijusiam su žmogumi, kuris serga liga, vadinama alkoholizmu. Pateiktas vaidinimo forma, jis aiškiai parodo, kaip su alkoholiku susiję žmonės tarsi pratešia jo ligą, visai kliudydami jam pasveikti. Čia nurodomi žingsniai, kuriuos žengti turi alkoholiko artimieji, jeigu nori pasiekti teigiamą pasveikimo rezultatą.

Kuo Al-Anonas gali padėti ir kaip padeda?

Šiame buklete Al-Anonas nurodomas kaip priemonė išbristi iš alkoholizmo sukeltos situacijos. Jo tikslas yra išmokyti mus kitaip pažiūrėti į alkoholizmą ir į save, pakeisti seną mąstymą nauju, galinčiu padaryti stebuklą gyvenime. Jeigu jūs tikrai to norite, tai paskaitykite apie netradiciniu būdu pateiktą alkoholizmo problemą šeimoje, kuri kitaip nušviečia daugelį jo tamsių bauginančių pusių.

Alkoholizmas – tai karuselė vardu neigimas

Alkoholizmas – tai trijų veiksmų vaidinimas, kuriame dalyvauja mažiausiai keturi veikėjai, girtuoklis ir jo šeima. Šioje karuselėje dar gali suktis ir alkoholiko draugai, bendradarbiai, netgi jo patarėjai. Alkoholizmas retai pasireiškia vienam žmogui, neįtraukdamas kitų. Jis tik labai retai nepaliečia aplinkinių.

Kai žmogus per daug geria ir pasigeria, aplinkiniai reaguoja į jo gėrimą ir sukeltas pasekmes. Žmogus, atsiliepdamas į šią reakciją, vėl geria. Taip įsukama kaltės ir neigimo karuselė, skriejanti žemyn spiralės forma; tai ir yra alkoholizmas. Todėl, norėdami jį suprasti, mes negalime matyti vien alkoholiką. Į šią ligą turime pažvelgti taip, lyg sėdėtume salėje, žiūrėdami spektaklį ir atidžiai stebėdami kiekvieno dramos veikėjo vaidmenį.

Pakilus uždangai, mes išvystame alkoholiką, atliekantį pagrindinį pirmojo veiksmo vaidmenį. Jis veikia vienas; kiti tik reaguoja. Tai maždaug 30 – 55 metų vyras, dažniausiai patrauklus, talentingas, sumanus darbe. Tačiau jis turi tikslą, kuris pranoksta jo galimybes. Jis atrodo jautrus, vienišas ir įsitempęs. Jis nėra subrendęs, todėl jaučiasi priklausomas nuo kitų. Bet, neigdamas šį faktą, jis bando elgtis savarankiškai. Jis taip pat neigia, kad yra atsakingas už savo elgesio pasekmes. Iš šitos priklausomybės sąlygas šitokiam jo elgesiui. Todėl šiame vaidinime mes turime būtinai pamatyti, ką daro kiekvienas aktorius.

* * * * *

Alkoholikui tapo aišku, kad, vartodamas alkoholį, pasijunta geriau. Jam tai palaima, o ne prakeikimas, vaistai, o ne nuodai. Keletui valandų jo rūpesčiai nuplaukia į šalį: ištirpsta baimė, atlėgsta įtampa, dingsta vienatvė ir išsispindžia visos problemos.

I VEIKSMAS

Vaidinimas prasideda alkoholiko žodžiais, kad niekas negali įsakinėti, ką jam reikia daryti. Jis pats jiems pasakys. Tokioje situacijoje šeimai labai sunku kalbėti apie gėrimą ir jo rezultatus. Netgi tada, kai jo gėrimas sukelia rimtų problemų, alkoholikas paprasčiausiai jų neaptarinėja. Atrodo, kad čia kiekvienas kalba sau ir negirdi, ką sako kiti. Žmonės kalba vienaip, o elgiasi kitaip. Todėl, kad suprastume alkoholizmą, būtina pamatyti visą vaidinimą. Stebėti alkoholiką, skaityti mokslinius straipsnius apie šią ligą ar klausytis šeimynykščių skundų apie jų vargus – tai tik nedidelė ištrauka iš spektaklio. Kalbant apie alkoholizmą, pagrindinis žodis yra “neigimas”, nes žmonės vėl ir vėl daro tai, ko sakė nedarysiai, arba neigia tai, ką yra padarę. Jeigu šį spektaklį stebėtume per televizorių išjungę garsą, tai suprastume, kas vyksta, daug geriau, negu klausydamiesi.

Jau pirmojo veiksmo pradžioje alkoholikui reikia išgerti ir jis išgeria. Jis geria daug ir greitai, o ne pamažu

ir mažai. Jis gali gerti atvirai, bet veikiausiai jis gers pasislėpęs užkulisiuose, kad kiti veiksmo dalyviai nematytų, kiek jis išgeria. Štai ir neigimo pirmoji dalis – išgerto kiekio slėpimas. Bet tai rodo, jog jis ir pats žino, kad geria per daug. Jis geria daugiau nei kiti, bet svarbiausia, tai rūpi jam labiau, nei kitiems.

Per smarkus ir per dažnas gėrimas – tai ne noro reikalas. Tai pirmasis alkoholizmo požymis. Pakartotinis neigimas, – geriant vienam paslėptą butelį, – parodo, koks svarbus tapo alkoholis alkoholiko geresnei savijautai. Išgėręs vieną ar dvi taureles, jis jau nebegali sustoti.

Dar po kelių taurelių mes pamatome jame esminę permainą. Jis tiesiog spinduliuoja sėkmės, gerovės ir pilnatvės šviesą. Jis stovi pasaulio viršūnėje ir yra lyg mažas dievukas. Jis vienintelis teisingas, visi kiti klysta. Gal taip ir būtų, jeigu kas nors dabar pasipriešintų jo gėrimui.

Apsvaigę ne visi alkoholikai elgiasi vienodai, bet visi jie praranda nuovoką ir sveiką protą bei atsakomybės jausmą. Jie linkę nepaisyti visuotinių elgesio normų, gali įvykdyti net nusikaltimą, pavyzdžiui, sėsti už vairo neblaivūs, o tai gan dažnai pasitaiko. Jeigu taip pradėtų elgtis blaivas žmogus, pamanytume, kad jis pamišęs.

Jeigu gėrimas tęsiasi ilgą laikotarpį, alkoholikui ateina krizė, jis nebežino, ką toliau daryti. Tai gali pasireikšti įvairiai, tačiau bendra situacija yra tokia: jis yra priklausomas, bet elgiasi, lyg būtų nepriklausomas, gerdamas jis sugeba tuo patikėti. Tačiau gėrimo pasekmės padaro jį dar priklausomesnį, negu anksčiau. Kai galiausiai vyrutis prisišaukia krizę, jis laukia stebuklo,

ignoruoja aplinką, bando nuo viso to pabėgti arba verkia, prašydamas, kad kas nors jį gelbėtų. Alkoholis, pradžioje teikęs jam pasisekimo ir nepriklausomybės jausmą, dabar nuplėšė jo kaukę ir mes išvydome bejėgį, priklausomą vaiką.

II VEIKSMAS

Šiame veiksmo alkoholikas pats nieko nedaro, tikėdamasis, kad viską už jį atliks kiti. Kiti trys veikėjai atlieka savo vaidmenis, ir iš to laimi alkoholikas. Jis beveik nieko nedaro. Antrajame veiksmo viskas padaroma už jį.

Padėjėjas

Pirmasis žmogus, kurį pamatome, yra padėjėjas, ponas Reikalų tvarkytojas. Gelbėti savo draugą alkoholiką iš keblios padėties jį galbūt skatina jo paties nerimo ir kaltės jausmas. Jis nori išgelbėti alkoholiką nuo užgriuvusios krizės ir sušvelninti tą nepakeliamą įtampą, kuri jo neapleidžia dabartinėje situacijoje. Tikrovėje toks žmogus, šitaip elgdamasis, nori patenkinti greičiau kažkokius savo, o ne alkoholiko poreikius, nors pats to nesuvokia. Padėjėjas gali būti koks nors draugas (galbūt giminaitis), retkarčiais moteris.

Šį vaidmenį gali vaidinti ir vadinamųjų "gelbėtojų profesijų" atstovai: dvasiškiai, gydytojai, advokatai, socialiniai darbuotojai. Dauguma jų menkai tenutuokia

apie mokslinį alkoholio ir alkoholizmo aiškinimą, o juk tai šioje situacijoje yra būtina. Neturėdami supratimo, jie elgiasi panašiai kaip neprofesionalus padėjėjas. Šitaip jie alkoholiko akyse paneigia galimybę mokytis iš savo klaidų ir verčia jį patikėti, kad visada ateis gelbėtojas, kai tik jo prireiks, nors padėjėjas ir dievagojasi, kad tai daras paskutinį kartą. Tačiau gelbėtojų visada atsirasdavo, ir alkoholikas tiki, jog taip bus ir toliau. Tokios gelbėjimo operacijos dažnai, kaip ir gėrimas, būna priverstinės.

Auka

Antrasis veikėjas, pasirodęs scenoje, gali būti pavadintas auka. Ji gali būti viršininkas, darbdavys, pirmininkas ar inspektorius, vyriausiasis vadas kariuomenėje, verslo partneris, o kartais ir eilinis bendradarbis. Auka – tai žmogus, atsakingas už darbo atlikimą, kai alkoholikas nepasirodo darbe dėl gėrimo arba trumpina savo darbo dieną dėl pagirių. Statistika rodo, kad iki tol, kol gėrimas pradeda trukdyti darbui, žmogus gali būti išdirbęs toje pačioje kompanijoje 10 – 15 metų, o viršininkas jau būna tapęs jo geru draugu. Todėl nenuostabu, kad žmogus yra ginamas tikintis, jog tai bus paskutinis kartas. Alkoholikas tampa visiškai priklausomas nuo besikartojančios gynybos, kurią jam teikia auka, antraip jis nebegalėtų toliau šitaip maukti. Jis būtų priverstas rinktis: arba darbas, arba gėrimas. Taigi auka sudaro alkoholikui sąlygas ir toliau be jokios atsakomybės girtuokliauti, nebijant prarasti darbo.

Kurstytojas

Trečiasis veikėjas šioje dramoje yra labai svarbus. Tai gali būti alkoholiko sutuoktinis, tėvai ar kitas žmogus, su kuriuo alkoholikas gyvena. Dažniausiai tai būna žmona arba motina. Ji yra seniausiai dramoje vaidinanti aktorė. Ji vadinama kurstytoja. Jai skaudu ir liūdna dėl besikartojančių girtuoklystės periodų. Nepaisydama visų gėrimo sukeltų nelaimių, ji iš visų jėgų stengiasi išsaugoti šeimą. Savo ruožtu, į šią santuoką ji išpila visą susikaupusį kartėlį, pyktį, baimę ir nuoskaudą. Taip ji tampa kurstymo šaltiniu. Ji vadovauja, bando primesti savo valią, keisti; ji aukojasi, prisitaiko, niekada nepasiduoda ir niekada nieko nepamiršta. Su alkoholiko nesėkme reikia susitaikyti, bet ji niekada nepasiduos! Alkoholikas tuo tarpu elgiasi visiškai nepriklausomai, daro tai, ką nori, ir tikisi, kad ji paklus jo įsakymams, ką nors daryti ar nedaryti. Ji visada turi laukti jo namie, jeigu tik jis, žinia, sugrįžta.

Ši veikėja dar gali būti pavadinta prisitaikėle; ji visada prisitaiko prie gėrimo sukeltų krizių. Alkoholikas kaltina ją dėl visų namų nelaimių ir santuokos nesėkmių; ji kaip įmanydama stengiasi tą santuoką išsaugoti, kad įrodytų, jog jis klysta. Ji – žmona, namų šeimininkė, be to, kartais būna priversta ir uždirbti duonos kąsnį. Gyvendama su žmogumi, sergančiu alkoholizmu, ji stengiasi būti slaugė, daktarė ir patarėja. Ji negali visų trijų vaidmenų atlikti, neskriausdama savęs ir savo vyro. Ji tokia nelaiminga, kad nebegali kalbėti su vyru,

neparodydama savo kartėlio, pykčio ar priešiško, o tai dar daugiau pablogina ir taip nepakenčiamą situaciją. Tačiau mūsų visuomenės normos liepia žmonai vaidinti tokį vaidmenį. Jeigu ji nesutiks, ji pasipriešins šeimos ir visuomenės nustatytai žmonos vietai šeimoje. Nesvarbu, ką bedarytų alkoholikas, jo "kelio galas" yra namai. Ten visi grįžta, kai nebeturi daugiau kur eiti.

Antrasis veiksmas suvaidintas. Alkoholikas iš beviltiškos padėties išgelbėtas, grąžintas į darbą ir iš naujo pripažintas šeimos nariu. Jis vėl vilki atsakingo asmens kostiumą. Tačiau su tuo kostiumu jis jaučiasi kaip vaikas. Jo priklausomybė išaugo, nes viskas buvo padaryta ne jo, o jam. Gėrimo sukeltas pasekmes likvidavo kiti. Jie sutvarkė visą alkoholiko padarytą betvarkę. Skaudžias gėrimo pasekmes iškentėjo ne alkoholikas, bet kiti. Taigi jis vėl gali gerti, kad išspręstų naujas problemas. Pirmame veiksmo alkoholikas savo sielvartą ir nelaimės skandino alkoholyje. Antrame veiksmo jo gėrimo skaudžias pasekmes pašalino kiti žmonės. Alkoholikas buvo įtikintas, jog ir toliau gali elgtis be jokios atsakomybės.

III VEIKSMAS

Trečias veiksmas prasideda panašiai kaip ir pirmasis, bet jis šiek tiek platesnis. Dabar alkoholiko poreikis neigti savo priklausomybę yra išaugęs ir ypač ryškus. Alkoholikas neigia, kad turi gėrimo problemą, neigia, kad jis yra alkoholikas, neigia, kad alkoholis sukelia jam

rūpesčių. Jis atsisako pripažinti, jog jam kas nors padėjo - vėl neigimas. Jis neigia, kad gali prarasti darbą, tikindamas, kad yra geriausias ir labiausiai patyręs darbuotojas. Įžūliausiu būdu šis individas neigia, kad šeimai kelia rūpesčių. Dar daugiau, jis kaltina savo šeimą, ypač žmoną, sukėlus tiek triukšmo, rietenų ir problemų! Jis netgi abejoja, ar jo žmona sveiko proto, ir pataria jai nueiti pas psichiatrą. Ligai progresuojant, gilėja ir konfliktas: vyras kaltina žmoną neištikimybe, santykiais su kitais vyrais, nors tam neturi jokio pagrindo.

Kiti alkoholikai viską neigia išraiškingai tylėdami, atsisakydami išvis kalbėti apie tai, kas susiję su gėrimu. Per daug skaudu būna prisiminti. Dar kiti leidžia šeimos nariams aptarinėti, ką blogo jie yra padarę ir ko nepadarę, būdami blaivūs ar girti. Žmona niekada nepamiršta, ką vyras yra padaręs. Vyras galbūt ne viską prisimena, nes buvo girtas, tačiau visada atsisimins tai, ką dabar sako jam žmona. Blogiausia, jog alkoholikas puikiai suvokia visą tiesą, kurią taip atkakliai neigia. Jis suvokia savo girtuoklystę. Jis suvokia savo pralaimėjimą. Kaltės ir atgailos jausmai tiesiog jį žudo. Jis negali pakęsti kitų kritikos ar patarimų. Prisiminęs savo visišką bejėgiškumą ir žlugimą pirmojo veiksmo gale, jis tiesiog nebežino, ką daryti. Šitoks suvokimas per daug skausmingas žmogui, norėjusiam būti dievuku savo pasaulyje.

Laikui bėgant, šeima toliau gyvena kartu. Alkoholikas vėl gali neigti, kad jis dar kada nors gers, o kiti dramos veikėjai gali prisiekinėti niekada daugiau jam nepadėsia. Padėjėjas sako, kad daugiau jo nebegelbės.

Auka nebeleis jam dar kartą padaryti pravaikštos dėl gėrimo. Kurstytoja žmona (ar mama) alkoholikui kartoja, jog ilgiau taip gyventi nebeįmanoma.

Tai, ką jie sako, visiškai skiriasi nuo to, ką yra darę ir ką dar ne kartą darys. Padėjėjas, auka bei kurstytoja ir anksčiau yra taip kalbėję, bet nieko panašaus nėra nuveikę. Todėl alkoholiko kaltės ir žlugimo pojūtis sustiprėja, jo dieviškasis tikrumas, kad visada gali elgtis kaip tinkamas, jo vienatvės ir įtampos našta dar labiau pasunkėja. Kai vidinis skausmas pasidaro nepakenčiamas, ypač dėl kitų dramos dalyvių požiūrio ir elgesio, yra tik vienas būdas pašalinti skausmą, atsikratyti kaltės ir nesėkmės pojūčių ir vėl pajauti savo vertę. Tačiau, jeigu antrasis veiksmas vyksta lygiai taip, kaip aprašyta, tai trečiajame veiksmo alkoholikas neišvengiamai vėl ims gerti. Tai garantuota priemonė numalšinti skausmui, išspręsti problemoms ir išlikti patenkintam savimi. Prisiminęs trumpalaikius gėrimo teikiamus malonumus, jis visiškai užmiršta, kas jo laukia, jeigu gers. Be to, kažkur jo sąmonėje dar kirba viltis, kad šį kartą jis sugebės laiku sustoti ir patirti gėrimo teikiamą, taip gerai pažįstamą palaimą. Taigi įvyksta tai, kas be jokios abejonės būtina alkoholikui – jis vėl pradeda gerti.

Kai jis išgeria, vaidinimas nesibaigia. Uždanga nusileidžia pirmuose dviejuose veiksmuose. Trečiajame veiksmo, net nenusileidus uždangai, drama staiga sugrįžta į pirmąjį veiksmą. Tai panašu į filmą be pabaigos. Jeigu žiūrovai nenori skirstytis ir pirmieji du veiksmas vyksta taip, kaip aprašyta, tai visi trys dramos veiksmas gali

kartotis be galo, be krašto. Trečiojo veiksmo gale alkoholas visada pradės gerti. Metams bėgant, aktoriai eina senyn, tačiau jų žodžiai ir veiksmai išlieka beveik tie patys.

Jeigu pirmieji du veiksmai tokie, kaip aprašyta, tai ir trečiasis veiksmas visada bus toks pat. Jeigu nebūtų įvykęs pirmasis veiksmas, mes nebūtume turėję vaidinimo apie alkoholizmą pradžios ir visos dramos. Taigi, vienintelis veiksmas, kuriame galima pakeisti tragišką dramą apie alkoholizmą, yra antrasis. Tik antrajame veiksmo alkoholas gali paskatinti išgyti kitų žmonių sprendimai ir lūkesčiai. Antrajame veiksmo alkoholas priėmė viską, ką dėl jo darė kiti. Tiems žmonėms arba patiko taip elgtis, arba paprasčiausiai jie negalėjo atsisipirti gailesčiui jį gelbėti. Ir vis dėlto tik šiame veiksmo galima sulaužyti žemyn vingiuojančią alkoholizmo spiralę ir sustabdyti įsibėgėjusią neigimo karuselę. Pažiūrėkime, kas nutiks, kai alkoholio aplinkiniai tvirtai nuspręs padaryti šioje situacijoje naujų pokyčių.

Sveikimas prasideda antrame veiksmo

Alkoholio gydymas turi prasidėti nuo antrojo veiksmo dalyvių. Jie turi išsiaiškinti, kokį poveikį žmonės daro vieni kitiems sirgdami šia liga, ir tada išmokyti sunkiausią dalį vaidinti visiškai kitaip, negu iki šiol.

Naują vaidmenį galima išmokyti tik paklausius tų, kurie supranta vaidinimą, ir praktiškai pritaikius jų žinias

ir įžvalgumą. Pakeitus ir iš naujo suvaidinus antrąjį veiksmą, galima tikėtis, kad alkoholas pasveiks. Liga jį užrakino; durų raktas yra kitų rankose. Mes negalime reikalauti, jog, norėdamas išspręsti problemas, jis nesigriebtų alkoholio; mes tik galime jį išleisti į laisvę.

Jeigu alkoholas ištraukiamas iš kiekvienos beviltiškos padėties, jeigu jo viršininkui patinka dažnai būti auka ir jeigu jo žmona imasi kurstytojos vaidmens, nėra nė vieno šanso iš dešimties, kad alkoholas pasveiks. Faktiškai, jis yra bejėgis; jis pats negali to užrakto išlaužti. Jis gali pasveikti tik tuomet, kai kiti dramos dalyviai išdrįs sulaužyti jo priklausomybę nuo jų, atsisakydami padėti. Alkoholas negali nuolat pats vienas suklikti karuselės, jeigu jam nepadedą kiti. Antrajame veiksmo aktoriai klausia alkoholio, kodėl jis nesiliauja gėręs; tuo tarpu patys elgiasi ne taip arba nedaro to, kas padėtų sulaikyti alkoholą nuo gėrimo, kuriuo jis sprendžia pagrindines žmogiškas problemas. Netiesa, kad alkoholiui negalima to padėti, kol jis nepaprašo pagalbos. Tiesa ta, jog alkoholas tikrai nesiliaus gerti, jeigu kiti žmonės, o ne jis pats, dažnai likviduos skausmingas jo gėrimo pasekmes. Žmonėms antrajame veiksmo bus sunku pakeisti savo elgesį. Daug lengviau ir mažiau skausminga būtų pasakyti, kad alkoholiui padėti sunkiau, negu pereiti visą naujo vaidmens mokymosi pragarą.

Padėjėjai ir auka taip pat privalo ieškoti informacijos, semtis įžvalgumo ir supratimo, jeigu nori pakeisti savo vaidmenį. Jeigu žmona ar motina planuoja iš esmės

pakeisti savo gyvenimą, privalo išsamiai susipažinti su paramos ir terapijos programa.

Kad suprastume trijų alkoholiką saugančių dramos veikėjų vaidmenį, turime nepamiršti, jog jie šių vaidmenų per vieną naktį neišmoko. Jie vaidina tokį vaidmenį, kokio, jų nuomone, iš jų tikimasi; jie buvo išmokyti taip vaidinti. Jie įsivaizduoja, kad alkoholikui padeda, o iš tiesų prailgina jo ligą, praktiškai nepalikdami galimybės pasveikti.

Padėjėjai

Padėjėju galima vadinti žmogų, kuris skuba į alkoholiko gelbėjimo operaciją, neleisdamas šiam pačiam iškentėti visų savo gėrimo pasekmių. Jam tai panašu į skęstančio žmogaus gelbėjimą, jis jaučia, kad paprasčiausiai privalo taip elgtis. Tačiau ši gelbėjimo misija alkoholikui aiškiai perteikia gelbėtojo mintis: "Jei ne aš, tu pražūtum". Tokiu būdu padėjėjas demonstruoja nepasitikėjimą alkoholiko sugebėjimu pasirūpinti savimi, o jo poelgis prilygsta nuosprendžiui ir pasmerkimui.

Profesionalaus padėjėjo – dvasiškio, daktaro, advokato ar socialinio darbuotojo – vaidmuo gali iš tiesų turėti pražūtingą poveikį, jeigu dėl to šeima sušvelnina krizę, užuot ją pasinaudodama kaip gydymo programos pradžia. Šeima galbūt jau penkerius ar daugiau metų jautė, jog gėrimas sukelia vis rimtesnių problemų, tačiau tai nebuvo taip juntama ne šeimos nariams. Jeigu šeima kreipiasi į specialistus, kurie nėra pakankamai kompe-

tentingi alkoholizmo srityje, ir jeigu alkoholiko elgesys nėra akivaizdžiai asocialus, jiems gali būti pasakyta, jog tai dar ne alkoholizmas ir kad jie nieko negali padaryti, kai girtuoklis pats neprašo pagalbos.

Kai alkoholizmas prasiveržia už šeimos ribų ir alkoholikas pats kreipiasi į specialistus, jis siekia sušvelninti krizę, pasinaudodamas šiais žmonėmis kaip padėjėjais. Taip karuselė vėl įsisuka. Šeimai, kuriai pradžioje buvo teigiama, jog nėra jokių alkoholizmo požymių, dabar sakoma, kad reikėjo šalinti alkoholizmo simptomus, nes dabar realiai pačios ligos išgydyti neįmanoma. Tie patys žmonės, kurie nesugebėjo atpažinti alkoholizmo ligos ankstyvoje stadijoje, dabar gali bandyti jau įsišaknijusią ligą gydyti, padėdami alkoholikui vėl išokti į karuselę. Taip šeima savaime įsitikina, kad su alkoholizmu kovoti beprasmiška. Netgi jei šeimos nariai bando ieškoti pagalbos sau ar alkoholikui, o specialistai, į kuriuos jie kreipiasi, sugeba būti tik padėjėjai, bet ne plačios gydymo programos vykdytojai. Kadangi antrajame veiksmo padėjėjas išeina į sceną pirmasis, tai jis lemia likusį veiksmą, suteikdamas jam turinį ir kryptį. Tokiu būdu nekompetentingas specialistas gali tik sugrąžinti visus atgal į karuselę.

Kol gėrimas netrukdo alkoholikui dirbti, auka į karuselę nepatenka. Tai dažniausiai įvyksta po daugelio jo tarnybos metų, ir jo santykiai su viršininku yra ypač šilti ir geri. Vadovas gina savo alkoholiką draugą, žinodamas, jog atleidęs jį, labai pakenktų jo žmonai ir vaikams. Tai ypač ryšku tose įstaigose, kurios neturi

pagalbos alkoholikams programos. Bendradarbiai irgi nori išsaugoti alkoholikui darbą, nes jis yra jų draugas. Asmeniniai interesai ir draugystė skatina auką suteikti alkoholikui "pagalbą", kuri tik padidina jo priklausomybę ir poreikį neigti.

Žmona yra pirmasis asmuo, kuris pradeda suktis karuselėje kartu su alkoholiku. Ji, besistengdama įveikti vyro gėrimo problemą, sugeria neteisybę, kenčia nuo nesiskaitymo su ja, nuolatos patiria nepatogumus, taikosi su neištesėtais pažadais, yra laikoma kvaile ir nevykėle bei dažnai jaučia visapusišką priešišumą savo atžvilgiu. Todėl nenuostabu, kad vienintelė jos pačios reakcija irgi yra priešiškumas, kartėlis, nerimas ir pyktis. Šitoks vaidmuo žmoną labai sekina. Ji nėra serganti moteris, padariusi savo vyrą alkoholiku, bet moteris, kurią gyvenimas ligos akivaizdoje irgi pavertė ligone. Jos padėtis priverčia ją tapti kurstytoja. Ji jaučiasi įstrigusi tarp progresuojančios alkoholizmo ligos iš vienos pusės ir visuomenės pastatytos gėdos, sutrikimo bei nežinios sienos iš kitos pusės. Ji jaučiasi sutriuškinta. Jai reikia informacijos ir patarimo ne todėl, kad sukėlė vyro ligą, bet todėl, kad ta liga ją žudo. Tai, savo ruožtu, žeidžia alkoholiką ir labai sumažina šansus jam pasveikti.

Žmona – viena prieš visus

Dar viena priežastis, dėl ko žmonai reikia pagalbos, vykdamt sveikimo programą, yra ta, kad jai nusprendus pakeisti savo vaidmenį į kitą, ji liks vienai viena.

Draugai, giminės, vyro bendradarbiai laikys ją aktore, atsisakančia savo vaidmens tada, kai nėra kuo ją pakeisti. Tai bus ypač akivaizdu, jeigu žmona nuspręs savanoriškai arba verčiama būtinybės atsiriboti nuo vyro.

Žmonai pakeisti vaidmenį gali padėti gerai alkoholizmo problemas išmanantis konsultantas arba grupiniai susirinkimai gydymo nuo alkoholizmo klinikoje arba psichinės reabilitacijos centre. Saugumą ir supratimą ji taip pat gali rasti Al-Anono Šeimos grupėje. Šiuo metu jai labai svarbu įsigyti naujų draugų, suprantančių jos naują elgesį, nes jie patys kadaise patyrė panašų skausmą ir kančią. Giminės ir draugai jai teigs, kad ji klysta. Jai reikia naujų žmonių, kurie ją suprastų ir morališkai palaikytų, jai pradėjus ieškoti alkoholizmo problemos sprendimo būdų.

Moterys, ieškančios pagalbos dėl vyro alkoholizmo, daro vienodą klaidą: nori išgirsti, ką joms reikia daryti, kad vyras baigtų gerti. Jos nesupranta, kiek laiko užima naujo vaidmens išmokimas tokioje santuokoje kaip jų. Dažnai prireikia ilgiausių mėnesių, per kuriuos jos kiekvieną savaitę reguliariai lanko konferencijas ir grupių susirinkimus. Pamažu pradedama kitaip jausti ir naujai, konstruktyviai elgtis. Jei kiti dramos dalyviai naujų vaidmenų nesimoko, žmona galbūt tik po dviejų trijų grupėje praleistų metų pajus ir suvoks, kad gali imtis naujo vaidmens.

Žmonai reikia pagalbos, jog išgytų nuo baimės, nerimo, apmaudo ir kitų pražūtingų ligų, atsiradusių santuokoje su alkoholiku. Keičiantis žmonai, gali pradėti

keistis ir alkoholiko vyro gėrimo įpročiai, o tai daugiau šansų, kad jis gali pradėti sveikti. Nedaugelis vyrų gali pakęsti tokią pačią savo padėtį, matydami taip radikaliai pasikeitusią žmoną. Nors negalima garantuoti, tačiau daugumas jų irgi bando iš esmės keisti savo gyvenimą. Yra žmonių, kurios bando ieškoti pagalbos, tačiau per trumpą laiką šeimoje neišsprendus alkoholizmo problemos, jos programos atsisako.

Kad nepakenktų savo vaikams, žmona pagalbos privalo ieškoti už šeimos ir draugų rato ribų. Kai ji buvo kurstytoja, vaikai buvo atsidūrę tarp sergančio tėvo ir ligonės motinos. Žmona, kuri ieško pagalbos ir ją randa ankstyvoje savo ligos stadijoje, savo vaikams, kenčiantiems dėl jos reakcijos į savo vyrą (jų tėvą), labai smarkiai nepakenkia. Pati suradusi pagalbą, ji gali apsaugoti vaikus ir atverti vyrui duris į sveiką gyvenimą. Šis sveikimas įvyks dar greičiau, jeigu ji ir toliau sau padės.

Dorovinis rezultatas

Jis taip pat yra labai svarbus. Niekas neturi teisės, vaidindamas Dievą, reikalauti, kad alkoholikas nustotų gerti. Teisingas ir kartu prieštaringas teiginys. Alkoholikas gali ir toliau vaidinti dievuką, įsakinėdamas kitiems, o pats elgdamasis, kaip jam patinka, jeigu dramos dalyviai neatsisakys savo senųjų vaidmenų. Žmonos moralinė teisė ir pareiga yra pasipriešinti tokiam vyrui – visagalio Dievo – vaidmeniui ir liautis klausyti jo

norų ir įsakymų. Šito ji jam pasakyti negali, nes jis nesiklauso. Jis supras tai tik tada, kai ji išsilaisvins iš jo kontrolės ir diktatoriško elgesio. Šią nepriklausomybę nebūtina išreikšti žodžiais; ji gali būti ir tyli. Žmona turi išmokti parodyti savo nusistatymą nauju elgesiu, lygiai taip pat, kaip vyro nusistatymas jai yra aiškus ne iš jo žodžių, o iš veiksmų.

Žmonai ilgalaikės programos metu gali trukdyti du dalykai. Pirmiausia, tai vyro reakcija į jos naująją rolę. Ji gali prasidėti nepritarimu ir baigtis grasinimais ar jėgos panaudojimu. Antras dalykas yra jos, kaip namų šeimininkės, pareigos. Ypač jeigu šeimoje yra mažų vaikų, jai gali būti sunku ištrukti iš namų į grupės susirinkimą, į susitikimą su konsultantu ar į terapijos užsiėmimą. Kažin, ar sutiks alkoholikas vyras prižiūrėti vaikus, kol ji lankysis Al-Anono susirinkimuose. O jeigu jis gers, tai jam nebus galima patikėti jokios atsakomybės.

Jeigu pora susituokė nebejauna, o vyro liga dar buvo priešalkoholinėje stadijoje, tai, alkoholizmui išryškėjus, žmona pirmoji išsoks į vyro sukamą karuselę. Po kelerių metų prie jų prisijungs padėjėjas ir auka. Jeigu alkoholizmo gydymu susirūpinama dar prieš ligos paastrėjimą, tai gydymo programos iniciatorė turi būti žmona. Dar daug žmonių šiandien, netgi kai kurie gydymo specialistai, nenori pripažinti, kad alkoholizmas yra liga, pakol jis nepasiekia intensyvaus chroniškumo stadijos. Taigi žmona dažnai yra pirmasis žmogus, pradėjęs ieškoti pagalbos. Jeigu jos pažįstamas kunigas smerkia alkoholizmą, jai bus gėda į jį kreiptis. Jeigu

gydytojas neatpažins pirmųjų alkoholizmo ligos simptomų, medicininės pagalbos ir konsultacijos ji negaus. Jeigu, nepakęsdama situacijos, ji kreipsis į advokatą, šis gali jai pasiūlyti skyrybas kaip vienintelę išeitį. Ji pajaus, kad yra nevykusi žmona, arba išsigąs sielvarto ir nerimo, kurie jos laukia ateityje, jeigu ji priims advokato pasiūlymą. Taip dauguma žmonių ir toliau sukasi karuselėje, o jeigu pabando ją sustabdyti ir išlipti, pritrūkusios ryžto, vėl tuojpat grįžta atgal.

Kol visuomenės požiūryje į alkoholizmą kultūriniu ir socialiniu atžvilgiu neįvyks esminis persilaužimas, tai šeimos nariai, norintys imtis alkoholizmo gydymo programos, turės nueiti ilgą ir sunkų kelią. Tačiau, jeigu žmona ar kitas šeimos narys kiekvieną savaitę lanko švietimo ar terapijos kursus, Al-Anono susirinkimus ar konsultacijas, rezultatai gali išryškėti jau maždaug po pusės metų. Pakitimų gali įvykti ne tik jos gyvenime, bet ir jos vyro elgesyje. Žmona turi tikėti, kad jos teisė ir moralinis pasirinkimas yra išbandyti naują elgesį, ji turi suprasti alkoholizmo prigimtį. Ji privalo rasti savyje drąsos, kad apgintų savo teisę pasveikti nuo vyro pasipriešinimo. Nereikia tikėtis, kad žmona viršys savo emocines ar finansines galimybes. Įsitraukusi į sveikatos atstatymo programą, ji galės išspręsti problemas, kurios iš pradžių atrūdė neįkandamos.

Nelengva sustabdyti įsismaginusią karuselę; lengviau būtų leisti jai ir toliau suktis. Neįmanoma sukurti taisyklių, kurios tikėtų visiems vaidinimo dalyviams.

Kiekvienas atvejis skirtingas, bet dramos siužetas daugmaž vienodas.

Šeimos narė mato alkoholiko karuselę, bet nepastebi, jog ją dažniausiai padeda ji pati sukti. Pralaužti užburta ratą trukdo baimė, kad alkoholikas be pagalbos pražus. Bet kaip tik šitokios jos "pagalbos" dėka alkoholikas nesiliaus vartojęs alkoholio, kaip vienintelės išeities iš visų problemų.

Sveikimo pradžia

Alkoholiką ir jo šeimą įsijungti į suplanuotą gydymo programą gali paskatinti draugas.

Specialistas, kurio klientai ar pacientai yra alkoholikai ir jų šeimų nariai, turi žinoti kaip įveikti alkoholizmą. Vietinės ar valstybinės alkoholizmo programos siūlo šia tema literatūrą. Taip pat vyksta trumpalaikiai intensyvūs kursai specialistams, pasiruošusiems savo laiką ir jėgas skirti pagrindinių žinių apie alkoholizmą įdiegimui. Jei žmona mato, kad vyras turi alkoholizmo problemą, per daug ir per dažnai geria, ji turi nedelsiant ieškoti pagalbos. Ji privalo teisingai įvertinti situaciją, kad pasirinktų jos atvejui labiausiai tinkantį gydymo metodą. Nesvarbu, kokį pagalbos būdą ji išsirinktų, jai nevalia sustoti po kelių konferencijų ar susirinkimų. Per naktį pasikeisti neįmanoma. Ji turi reguliariai eiti į susirinkimus, nes tik po ilgo laiko galima pajusti visą programos naudą. Dabartinėje visuomenėje žmona privalo pasirinkti: ar ji sieks pagalbos, ar leis

alkoholizmo ligai sunaikinti save, savo šeimą ir galbūt santuoką.

Al-Anono pagalba

Al-Anonas yra plačiausia grupių draugija, skirta šeimos nariams, taip kaip AA yra skirtas alkoholikams. JAV abejoms draugijoms priklauso keli tūkstančiai grupių. Taip pat veikia informacijos apie alkoholizmą centrai, psichinės reabilitacijos centrai ir privačios specialistų konsultacijos; visi jie teikia šeimai protingą ir naudingą informaciją.

Žmona pati gali susirasti pagalbos sau šaltinį. Tai vienintelis būdas sustabdyti neigimo karuselę. Ji privalo naudotis visomis prieinamomis pagalbos priemonėmis, pati sukurti savo sveikimo programą lankomoje grupėje. Pradžioje gali laukti konfliktai, kančios ir painiava. Bet vis tik tai bus mažiau skausminga, negu stebėti, kaip alkoholikas geria, sėkmingai su jį gelbstinčiais dramos dalyviais toliau besisukdamas karuselėje.

Žmona alkoholikė

Kas nori įsukti karuselę alkoholikei žmonai, tai gali nesunkiai padaryti. Vyras vaidina antrajame veiksmo visus tris vaidmenis. Jeigu jis nori, kad žmona pasikeistų, turi visų tų trijų vaidmenų atsisakyti. Kad tą padarytų, jam reikės daugiau pagalbos, negu alkoholiko vyro žmonai. Vyras gali neigti, kad jam reikalinga pagalba, bet

juk, galų gale, toks pjesės pavadinimas – karuselė vardu neigimas.

Nuorodos šeimai

1. Studijuokite papildomą literatūrą alkoholizmo tema.
2. Apsilankykite visose alkoholizmo problemas tyrinėjančiose tarnybose. Naudokitės viskuo, kas prieinama šeimai, sužinokite, kas yra prieinama alkoholikui.
3. Reguliariai lankykite Al-Anono susirinkimus, taip pat ir kitas specialias tarnybas. Jeigu Al-Anonas jums neprieinamas, dalyvaukite atviruose alkoholikų susirinkimuose.
4. Atminkite: šeima gali arba padėti sveikimo procesui, arba toliau leisti ligai plėtotis. Šeimos nariai turi siekti išgijimo, vaidindami kūrybiškesnius vaidmenis alkoholizmo dramoje.