

Az újonnan jövők kérdezik

Ez a pamflet azoknak szól, akik először találkoznak az Anonim Alkoholistákkal (A.A.). Megpróbáltuk benne azokat a kérdéseket megválaszolni, amelyek leggyakrabban merülnek fel az újonnan jövőkben – a kérdéseket, amelyek minket is foglalkoztattak, amikor először kerestünk kapcsolatot a közösséggel.

Alkoholista vagyok?

Ha újra és újra többet iszol, mint szeretnél vagy szándékodban áll, ha bajba jutsz, vagy ha emlékeztetkieséseid vannak, amikor iszol, akkor lehet, hogy alkoholista vagy. Ezt csak Te döntheted el; az A.A.-ban senki nem fogja megmondani neked.

Mit tehetek, ha aggódom az ivásom miatt?

Kérj segítséget. Az Anonim Alkoholisták tudnak segíteni.

Mi az Anonim Alkoholisták Közössége?

Olyan férfiak és nők közössége vagyunk, akik elvesztettük az ivás kontrollálásának képességét, és az italozás következtében mindenféle bajba keveredtünk. Megpróbálunk normális módon élni alkohol nélkül – és legtöbbünknek ez sikerül is. Úgy találjuk, hogy ennek érdekében segítségre és támogatásra van szükségünk, amelyet más alkoholistáktól kapunk meg az A.A.-ban.

Kötelez engem valamire, ha elmegyek egy A.A.-gyűlésre?

Nem. Az A.A. nem vezet tagnyilvántartást és nem használ jelenléti ívet. Semmit sem kell elárulnod magadról. Senki nem fog kérdőre vonni, ha nem akarsz újra eljönni.

Mi történik, ha olyan emberekkel találkozom, akiket ismerek?

Ők ugyanazért vannak ott, mint Te. Senki kívülállónak nem fogják elárulni, hogy ki vagy. Az A.A.-ban olyan mértékben őrizheted meg a névtelenségedet, amilyen mértékben akarod. Ez az egyik oka annak, hogy Anonim Alkoholistáknak nevezzük magunkat.

Mi történik egy A.A.-gyűlésen?

Az A.A.-gyűlésnek számos formája van, de minden gyűlésen találkozhatasz olyan alkoholistákkal, akik elmondják, mit művelt az életükkel és a személyiségükkel az italozás, mit tettek ők maguk annak érdekében, hogy segítsenek magukon, és hogy hogyan élik az életüket ma.

Hogyan segíthet ez az én alkoholproblémámon?

Mi az A.A.-ban tudjuk, milyen az, ha valaki alkoholfüggő. Tudjuk milyen az, ha képtelenek vagyunk betartani azt a másoknak és saját magunknak tett ígéretet, hogy nem iszunk többet. Nem vagyunk hivatásos terapeuták. Az egyetlen szaktudásunk, amellyel segíthetünk másoknak az alkoholizmusból való felépülésben, az az, hogy mi magunk is abbahagytuk az ivást. Akik ivásproblémával jönnek hozzánk, látják, hogy lehetséges a felépülés, mert itt találkoznak olyan emberekkel, akiknek ez sikerült.

Miért járnak a tagok A.A.-gyűlésekre még a felépülésük után is?

Mi az A.A.-ban úgy gondoljuk, hogy az alkoholizmusból nem lehet kigyógyulni. Soha többé nem fogunk tudni normálisan inni, és képességünk, hogy sikerüljön távol tartani magunkat az alkoholtól, a fizikai, szellemi és lelki egészségünk megtartásától függ. Ezt úgy tudjuk elérni, hogy rendszeresen járunk A.A.-gyűlésekre, és átültetjük a gyakorlatba, amit ott tanulunk. Ráadásul úgy találjuk, hogy segít józannak maradnunk, ha más alkoholistákat segítünk.

Hogyan lehet belépni az A.A.-ba?

Akkor lesz valaki A.A.-tag, ha és amikor annak vallja magát. Az A.A.-tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya, és sokan még csak ezt sem éreztük őszintén, amikor először találkoztunk az A.A.-val.

Mennyibe kerül az A.A.-tagság?

Az A.A.-tagság nem jár illetékkal vagy díjjal. Az A.A.-csoport a gyűlések során általában önkéntes hozzájárulásokat gyűjt a felmerülő költségek (terembérlet, kávé stb.) fedezésére. A tagok szabadon döntenek el, hogy hozzájárulnak-e, vagy sem.

Vallásos szervezet-e az A.A.?

Nem. Az A.A. nem szövetkezik semmilyen vallásos szervezettel.

De mégis sok szó esik Istenről, nem?

Az A.A.-tagok többsége úgy gondolja, hogy az ivással kapcsolatos problémánkra nem saját akaraterőnknek köszönhetően, hanem egy nálunk hatalmasabb erő segítségével találtunk megoldást. Mindazonáltal mindenki saját maga dönti el, ki vagy mi számára ez az erő. Sokan Istennek nevezik, mások úgy gondolják, hogy az A.A.-csoport az; és vannak, akik egyáltalán nem hisznek benne. Az A.A.-ban mindenkinek helye van bármiben higgyen is, vagy ha nincs is hite.

Elhozhatom-e a családomat egy A.A.-gyűlésre?

Családtagokat vagy közeli barátokat szívesen látunk „nyitott” A.A.-gyűléseken. Ezzel kapcsolatban érdeklődj a helyi A.A.-csoportnál.

Milyen tanácsokat adnak az új tagoknak?

Tapasztalataink szerint azok az emberek tudnak felépülni az A.A.-ban, akik

- a.) távol tartják magukat az első pohár alkoholtól,
- b.) rendszeresen járnak A.A.-gyűlésre,
- c.) megkeresik azokat a tagokat, akiknek már huzamosabb ideje sikerült józannak maradni,
- d.) megpróbálják a gyakorlatban alkalmazni az A.A. felépülési programját.

Hogyan tudom felvenni a kapcsolatot az A.A.-val?

Keresd meg az Anonim Alkoholistákat a helyi telefonkönyvben. A telefont A.A.-tagok veszik fel, akik örömmel felelnek a kérdéseidre, vagy összehoznak azzal, aki válaszolni tud rájuk. Ha nincs a környékeden A.A.-s telefonszolgálat, írd vagy telefonálj az A.A. Általános Szolgálati Irodájának. (postacím: Általános Szolgálati Iroda 1536 Budapest Pf.: 258 / budapesti telefon: 06 1 251 0051 / honlap: www.anonimalkoholistak.hu)

Ezek az A.A. pamfletok nagy segítséget jelenthetnek számodra:

44 kérdés

Szükséged van-e az A.A.-ra?

Levél egy alkoholista nőhöz

Az A.A.-csoport

Van alkoholista az életedben?

A Névtelen Alkoholisták az egyik tag szemszögéből

Néhány szóban az A.A.-ról

Ne feledd: az alkoholizmus progresszív betegség. Vedd ezt komolyan, még akkor is, ha szerinted a betegségnek csak a kezdeti szakaszában vagy. Az alkoholizmus öl. Amennyiben alkoholista vagy és folytatod az ivást, idővel egyre rosszabb állapotba kerülsz.