

## Javaslatok kezdők gyűléseinek levezetésére

Ebben az írásban több ízben hivatkozunk olyan AA kiadványokra, amelyeknek még nincs magyar nyelvű fordítása. Ilyen eseteken az angol címet használjuk, a magyar fordítással zárójelben.

- **Milyen fajta gyűlések a legsikeresebbek?**
- **Hogyan készülhetnek fel a gyűlések vezetői?**
- **Témajavaslatok.**

Ez a füzet minden AA tag számára készült. Bár főképpen kezdők csoportjainak, illetőleg a gyűlések témavezetőinek (továbbiakban vezető) íródott, minden AA tag hasznosnak fogja találni.

Azáltal, hogy az AA segítségét elfogadjuk és ugyanakkor az AA-t segítjük, részévé válunk egy világot átfogó láncnak. Mindnyájan ebbe az életmentő láncba kapaszkodunk, egyúttal annak egyik elemeként. Egymásra utaltságunk segíti fenntartani ennek a láncnak a folytonosságát.

Füzetünk azt vizsgálja, hogyan lehet e láncot erősíteni: hogyan tudunk józanok maradni úgy, hogy segítünk más alkoholistákat abban, hogy az első pohárról le tudjanak mondani – egyszerre csak egy napig. Ez a füzet AA csoportok tapasztalatainak gyűjteménye. Olyan javaslatoké, amelyek a kezdőket kívánják segíteni, hogy a program révén kijózanodjanak és fejlődjenek.

**Milyen gyűlések válnak be leginkább a kezdők esetében?**

Sokféle gyűlés vált be. Kezdve kis létszámú, nem tervezett, kötetlen eszmecserektől, melyeken leginkább a kezdők beszélnek, egészen a nagy létszámú, előre tervezett témasorozatokig, amelyekken ugyanaz a vezető beszél, előre felkészülve, meghatározott AA témákról.

E kétfajta összejövétel kombinációja tűnik a legsikeresebbnek. Sok csoport úgy találta, hogy a kezdőknek nagyobb esélyük van a felépülésre, ha minél hamarabb részt vehetnek AA eszmecsereken – de ugyanakkor szükségünk van tapasztalt AA tagokra is, akik a kezdőknek elmondják a lényegbevágó tényeket az alkoholizmusról és felépülési programunkról.

Éppen ezért a kezdők gyűlése sokhelyütt mindkét elemet magában foglalja: (1) a vezető rövid, 20-30 perces bevezetőjét mintegy egyórás gyűlés keretében, és (2) a mindenki részvételével folytatott eszmecsere.

**Milyen egy bevált általános vázlat a vezető számára?**

Sok tapasztalt vezető vallja, hogy bevezetője általában az alábbi pontokat tartalmazza:

1. Az új tagok szívélyes üdvözlése. (Új tagok szükségesek az AA egészségéhez és növekedéséhez. Az első néhány hét folyamán a kezdők felfedezik, hogy friss élményeik milyen fontossá teszik őket abban, hogy más szenvedő alkoholistákhoz eljuthassunk. )

2. A kezdők megnyugtatása névtelenségük tiszteletben tartása felől.
3. Annak megvilágítása, hogy bármi, amit a kezdő vagy más tag mond, az kizárólag az ő egyéni véleménye, és senki sem beszélhet sem az egész AA, sem a csoport nevében.
4. Rövid ismertető a Testvériség kiterjedtségéről és céljáról.
5. A saját tapasztalat rövidre fogott megosztása, belefoglalva az AA előadások szokásos elemeit: vallomás saját alkoholizmusunkról (nem annyira az italozással kapcsolatos *események*, mint *érzéseink* leírása által); hogyan jutottunk el az AA-ba, felépülésünk a program segítségével; az AA révén szerzett felismeréseink.
6. Észrevételek olyan témákkal kapcsolatban, amelyeket a vezető véleménye szerint a kezdőknek tudniuk szükséges, vagy amelyeket a kezdők tudni szeretnének. (Ezeket a javaslatokat lásd a továbbiakban.)
7. Felvilágosítás egyéb környékbeli gyűlésekről.
8. AA nyomtatványok ajánlása, amelyeket a kezdők hazavihetnek: AA könyvek, füzetek, a Grapevine című folyóirat.

## Felkészüljön-e a vezető a kezdők gyűléseire?

Legtöbben azon a véleményen vannak, hogy igen: feltéve, hogy a vezető figyelembe veszi mások tapasztalatán alapuló javaslatait is. Ez a füzet egyrészt ilyen tapasztalatokat foglal össze, másrészt az AA nagygyűlés által jóváhagyott művekre hívja fel a figyelmet; olyanokra, amelyek általánosan elfogadott AA véleményt tükröznek és tárgyalnak részletesen. Ilyen például a *Living sober (Józanul élni)* című könyv, amely kifejezetten kezdők számára íródott. Ez a munka a kezdők gyűlésein gyakran felvetődő kérdésekre ad választ.

Ha a vezető „kész mindent megtenni”, hogy a kezdőket segítse, akkor a gyűlésekre való felkészülés nem teher lesz a számára, hanem érdekes és gyümölcsöző tapasztalat.

Egy vezető írta: „Amit vállaltam, azért felelős vagyok.” A közösség életében eltöltött több mint 48 év tapasztalata szerint fontos, hogy aki ilyen gyűlések vezetését vállalja, az tekintse azt kiváltságnak, vegye komolyan a vele járó felelősséget, és állandóan képezze magát tovább.

## Javasolt témák:

### 1. – *Hogyan tartsuk magunkat távol az első kortytól – egyelőre csak a mai napon?*

(Kezdők gyűlésein gyakran látni új arcokat. Ezért a vezetők úgy találták, hogy ezt a témát minden gyűlésen ajánlatos felvetni.)

Amikor először találkoztunk a Közösséggel, kevesen voltunk tudatában annak, hogy az *első* korty váltotta ki a további ivás kényszerét. Ez vitt minket arra a gondolatra, hogy veszély nélkül megihatunk még egyet...és még egyet.

Ez a veszély ma már nyilvánvaló a számunkra, de sok újoncot ugyanúgy megzavar, mint annak idején minket. Ezért a vezető magyarázza meg az első korty veszélyes voltát – és azt is, hogyan lehet leküzdeni az első pohár csábítását legalább egy napra, vagy akár csak egyetlen órára is.

Majdnem minden AA tagnak megvan erre a kedvelt módszere (a jelen lévő tagok az alábbiakon kívül további javaslatokat is tehetnek):

1. 24 órás (vagy akár csak egyperces) terv
2. A **HALT** {**H**ungry (éhes) **A**ngrý (mérge) **L**onely (magányos) **T**ired (fáradt)} emlékeztető jelszó
3. Szoros kapcsolat tartása szponzorunkkal és személyes problémáink megbeszélése vele
4. Az ital „elnapolása”.
5. Részvétel minél több AA gyűlésen
6. Legyen nálunk mindig AA irodalom
7. Imádság – bármilyen formában, ami a kezdőnek megfelel
8. Napi megszokott tevékenységünk megváltoztatása. Különösen fontos, hogy megrögzött szokásainkon változtassunk azokban az órákban, amikor inni szoktunk.
9. Töltsünk időt AA tagokkal egyénileg – akár személyesen, akár telefonon (főként korábbi italozásaink óráiban)
10. Töltsünk időt olyan AA helyeken, ahol a tagok akkor is jelen vannak, amikor nincs gyűlés.
11. Kezdjük a gyakorlatba átvinni a Tizenkét Lépést, hogy leküzdhessük a józanságot fenyegető olyan veszélyeket, mint a neheztelés, az önsajnálát és a hajlam a múlton vagy a jövőn való rágódásra.

## 2. - *Az alkoholizmus mint betegség.*

A Tizenkettedik lépés gyakorlásának egyik fontos titkát találjuk a *Névtelen Alkoholisták*-ban (ld. 145. oldal 7. sor, valamint 68-69. oldal.). Ezt fejleszti tovább az *AA Comes of Age* (Az AA nagykorúsodása) című könyv.

Az alkoholistáknak legtöbb esetben szembesülniük kell saját egészségi állapotukkal és rá kell döbenniük, hogy életük irányíthatatlanná vált, mielőtt képesek lennének elfogadni a segítséget. Ez olyan kezdőkre is vonatkozik, akikre mások gyakoroltak nyomást, hogy az AA-hoz csatlakozzanak.

Az *Egy orvos véleménye* című fejezet azokat az orvosi szempontokat vázolja fel, amelyek az AA létrejöttét elősegítették. (Ez a részlet az angol kiadás Bevezetésében olvasható, mely a magyar fordításból hiányzik. /Névtelen alkoholisták, 1990./) Ugyanennek részletes kifejtése olvasható a *Névtelen alkoholisták* első három fejezetében (1-38. oldal) és a *Bill W. három előadása orvosoknak*, valamint az *AA mint az orvosi hivatás segítője* című füzetekben.

Az AA tagjai sok találó leírást használnak betegségünkről: „háromszintű betegség” (fizikai-szellemi-lelki), „fokozatosan súlyosbodó betegség”, megszállottsággal párosuló belső kényszer” stb. (Lásd a *44 Kérdés?* című füzet 4-7. oldalán)

Sok kezdőnek segítenek az alkoholizmussal kapcsolatos beszélgetések. Ezeken az eszmecsereken szó eshet az alkoholizmus meghatározásáról és tüneteiről, arról, hogy az akaraterő tehetetlennek bizonyul e betegség leküzdésében. Az eszmecsere további témája lehet: mily hiábavaló, ha ésszel próbáljuk felérni állapotunkat, még *mielőtt* hajlandók lennénk az AA programját *gyakorolni*.

Az AA nem tekinti magát orvosi módszernek. Akik tudományos információt kívánnak szerezni az alkoholizmusról, azoknak más forrásokhoz kell fordulniuk. Három jó forrást találhatunk az *AA csoport* című füzet 43. oldalán.

### **3. – Az AA hatásmechanizmusa, avagy : a felépülési program javasolt Tizenkét Lépése**

Sokan latolgatjuk, mikor először kerülünk kapcsolatba AA közösséggel, hogy miben is áll az AA hatásmechanizmusa. Nem véletlen, hogy ez a címe a *Névtelen alkoholisták* ötödik fejezetének. Ez ugyanakkor az AA üzenetének szíve-lelke.

Mínt hogy a kezdővel valószínűleg tudatták: „az AA-ban semmi sem kötelező”, ajánlatos megmagyarázni neki, hogy a *javasolt* Lépések valóban megtörtént felépülések tapasztalatait összegzik.

A Lépések megfogalmazói tudatában voltak annak, hogy sok alkoholistával, aki a segítségüket akarja, nem kerülhetnek személyes kapcsolatba. Ezért tudták, hogy különös gonddal kell megválasztaniuk a szavakat, úgy, hogy e szavak a legőszintébben és a legteljesebb mértékben írják le az utat, amelyet ők maguk már megjártak.

A kezdőgyűlések vezetői általában egyetértének abban, hogy a Tizenkét Lépésről való ünnepélyes prédikálás vagy bonyolult magyarázatok nem segítik az újoncokat. A Lépések önmagukért beszélnek, és minden újonc szabadon értelmezheti és saját belátása szerint alkalmazhatja őket.

A vezető feladata, hogy a Lépések pontos szövege a kezdők rendelkezésére álljon. Bár az újoncok nincsenek olyan lelki állapotban, hogy elvont dolgokat olvassanak, mégis, minél előbb kezdik olvasni a *Névtelen Alkoholistákat*, annál jobb. Egyes csoportok a könyvet ingyen adják a kezdőknek, mások pénzért, megint mások könyvtárszerűen kölcsönzik az AA irodalmat. Ismét mások kisorsolják a *Névtelen Alkoholisták* és a *Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány* című köteteket.

### **4. – A Tizenkét Hagyomány: amit az AA tévedéseiből tanulhatunk.**

A Hagyományok magyarázatot adnak a program látszólagos ellentmondásaira, amelyek megzavarják a kezdőt, aki először találkozik olyan egyesülettel, mely alig látható szervezettséggel működik.

„Névtelenség” – egyesek mégis a teljes nevüket használják. „Tagsági díj nincs” – és mégis tányéroznak.

A Hagyományok eredetéről folytatott közös eszmecsere sok kérdésre adhat választ a múlt tévedéseivel kapcsolatban és sok aggodalmat oszthat el.

Azáltal, hogy a vezető átadja a Hagyományokkal kapcsolatos saját tapasztalatait a kezdőnek, segítheti őt bizonyos irányelvek megértésében. Ilyenek például: „az elv előbbrevaló a személyiségnél”; „névtelenség a sajtó, a rádió és a tévé nyilvánossága előtt”; „csoport-lelkiismeret”; „a csoport önfenntartásának elve”; „teljes függetlenség más szervezetektől”. Éppen olyan fontos tudni, hogy mivel *nem* foglalkozik az AA, mint azt tudni, *amivel* foglalkozik.

Ilyenformán nem várunk többet az AA-tól, mint amit nyújtani képes. Azon szolgáltatások listája, amelyeket az AA *nem* nyújt, *Az AA a helyi közösségben* című füzetben található. Ha a vezetők biztosak akarnak lenni, hogy maguk is megértik a Hagyományokat, ajánlatos figyelmesen tanulmányozniuk *A Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány*, az *AA nagykorúsodása* című könyveket, valamint az *Illusztrációk a Tizenkét Hagyományhoz* című füzetet.

## 5. – Az AA nyomtatásban – mások szolgálata.

A legtöbb AA tag azon a véleményen van, hogy a kezdők *minden* segítségre jogosultak amit az AA nyújtani képes nekik.

Ez magában foglalja az AA Világszolgálat által kiadott irodalmat, amely bőséges választékot nyújt az AA által felajánlott mindenfajta segítségből. Ez az irodalom híven tükrözi a mozgalom által az egész világon elfogadott közös véleményeket – nem csupán a dolgok egyéni és személyes értelmezését vagy (helyi) csoportok véleményét.

Azzal, hogy rámutatunk, melyek ezek a kiadványok és mit tartalmaznak, talán a leghatásosabb segítséget nyújthatjuk az új tagoknak, mert arra bátorítjuk őket, hogy kérdéseikre maguk keressék a választ.

Egy másik ajándék, melyet az újoncoknak átnyújthatunk, a harmadik Örökségről, a *Szolgálatról* való ismeret. (A *Felépülés* és az *Egység* az első két Örökség) Ez segíti őket, hogy megértsék saját szerepüket, mint a világot átfogó szeretetünk és szolgálatunk új láncszemei. Könnyebb megmagyarázunk, hogy mi teszi az AA-t alkalmassá az alkoholista segítségére, ha elolvastuk az „AA Csoport” című füzetet. Ezenkívül az általános szolgálat felépítéséről az „AA-n belül” című füzet ad rövid információt.

## 6. – Az AA-ban való felépülés más tényezői

Az előző öt javaslaton kívül a kezdők gyűlésein sok csoportnál a következő témákat is megvitatják:

- a) az eredeti AA tapasztalat, melyet a *Névtelen Alkoholisták* és az *AA nagykorúsodása* című könyvek tartalmaznak. Az AA fejlődésének vázlatos története pedig a *44 kérdés?* című füzet 1984. évi kiadásának 12-13. oldalán található. (az 1989. évi kiadásban a 16. oldalon)
- b) A józanság saját érdekem. Nem mások miatt vágyom rá.
- c) Megszabadulás az ivás kényszerétől és az alkoholizmus megszállottságától.
- d) Ki lehet AA tag, és hogyan lehet csatlakozni? Sok kezdő megkönnyebbül, amikor megtudja, hogy nincs hivatalos szertartás, „beiratkozás” vagy bármi más eljárás, amely az AA tagsághoz szükséges. Bárki jelen *lehet nyílt* gyűléseken. Az AA tagság mindenki előtt nyitva áll, akinek alkoholproblémája van. Kettős függőség áldozatai is lehetnek AA tagok, feltéve, hogy *egyik szenvedélyük az ivás*.
- e) Az önmagunkkal kapcsolatos tények elfogadása: őszinteség magunkkal szemben, mint a program alapja.
- f) Ima a Lelki Békéért („Istenem, adj lelki békét...”)
- g) AA mondások (szlogenek)
- h) Szponzorálás: hogyan találhatunk szponzort, hogyan válhatunk szponzort, ha szükséges? (Lásd a *Kérdések és válaszok a Szponzorálásról* című füzetet.)
- i) Család: irodalom arról, (lásd a *Névtelen alkoholisták* 8. és 9. fejezeteit) hogyan találhatnak útmutatót nem alkoholista hozzátartozók az alkoholizmus megértéshez, hogy ezáltal segíthessék az alkoholistát. (Al-Anon, Alateen)
- j) AA nyelvhasználat. Kezdő gyűlések vezetői általában egyetértenek abban, hogy az AA zsargon megértése fontos az új tag számára. Lényeges, hogy a gyűléseken minden beszélgetés a lehető legerhetőbb és legegyszerűbb legyen. Sok kezdő semmit sem tud az AA-ról, és (amint magunk is emlékezhetünk rá) kevés kezdő van olyan szellemi állapotban, hogy bonyolult információt vagy fogalmakat megemésszen.

- k) Lelki ébredés. Mióta Ebby T. sikeres „tizenkettést csinált” - (Jellegzetes AA kifejezés: értelme a Tizenkettedik Lépés szavaiból adódik: „...igyekeztük ezt az üzenetet más alkoholistáknak továbbadni...” Abban az esetben használják, amikor többnyire két AA tag meglátogat egy aktív alkoholistát és abban a reményben osztja meg tapasztalatát vele, hogy a szenvedő utóbbit segítse az ivás abbahagyásában.) - Bill W.-vel, az AA tagokat arra bátorítjuk, hogy maguk formálják saját felépülésük eszközeit. A lelki ébredés szerepéről a felépülésben lásd a *Névtelen Alkoholisták* című könyvben a „Mi, a szabadgondolkodók”, a „Mások istápolása”, a „Jövőképed”, és a „Spirituális kísérlet” című részeket, valamint a *Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány* c. könyvben a „Tizenkettedik Lépés” fejezetet. Ezenkívül lásd még az „AA nagykorúsodása” és a „44 Kérdés”, valamint a „Kérdések és válaszok a Szponzorálásról” című füzeteket.
- l) Veszélyesek-e a nyugtatószerek az alkoholista számára? (Lásd az *AA tag:gyógy és egyéb szerek.* című füzetet.)

## Javaslatok kezdők gyűléseinek megszervezésére

A feladatokra vállalkozó személyek rotációja igen hasznos az AA-ban. (Lásd az AA csoport 16-17. old.) miután valaki levezetett egy gyűléssorozatot, egy másik követi őt. (a gyűlések száma 4-12 között mozoghat, legkedveltebb a hatrészes sorozat.) sok csoportban férfiak és nők felváltva vezetnek egy-egy sorozatot.

Más csoportokban minden gyűlést más vezet.

Ahol az AA tagok a kezdők gyűléseit a leginkább eredményesnek tartják, ott általában a következő gyakorlatot követik:

- 1) A kezdők gyűlése legyen *külön* gyűlés, váljon el a rendes „zárt” és „nyilvános” gyűlésektől. Egyes helyeken a kezdők gyűléseit a rendes gyűlés *előtt* tartják. Másutt egy időben a másik gyűléssel, de másik teremben. Megint másutt egy másik napon.
- 2) A közvetlen, kötetlen légkör tűnik a leghatékonyabbnak: az új tagot aktív részvételre ösztönzi. Ezért legcélszerűbb egy nagyobb asztal köré telepedni.
- 3) Se a vezető, se az „öreg rókák” ne uralják a gyűlést. A vezető feladata odahatni, hogy a gyűlés ne váljon olyan eszmecserevé, amelynek során a tapasztaltabbak háttérbe szorítják a kezdőket.
- 4) Érezze a kezdő, hogy szívesen látják, anélkül, hogy magát az érdeklődés középpontjában találja. Ne érezze magát arra kényszerítve, hogy kérdésekre feleljen.
- 5) Minden AA tag tekintse magát szívesen látottnak kezdők gyűlésein, hogy megismerhesse a kezdőket és segíthesse őket.
- 6) Hasznosnak bizonyul ha a kezdőket ellátják a felépülés alapvető fogalmait taglaló

s  
z  
a  
k  
i  
r  
o  
d  
a  
l  
o  
m  
m