Az újonnan jövők kérdezik

Az Anonim Alkoholisták meghatározása

Az Anonim Alkoholisták olyan férfiak és nők közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket azért, hogy megoldhassák közös problémájukat, és segíthessenek másoknak felépülni az alkoholizmusból.

A tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya. Az A.A.-tagság nem jár illetékkel vagy díjjal, mi önellátók vagyunk saját hozzájárulásainkból.

Az A.A. nem szövetkezik semmiféle szektával, felekezettel, szervezettel vagy intézménnyel, nem politizál; nem kíván semmiféle vitába bocsátkozni, nem támogat és nem ellenez semmilyen ügyet.

Elsődleges célunk józannak maradni, és segíteni más alkoholisták józanodását.

© 1980 – Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All right reserved. Reproduced with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

© 1980 – Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Minden jog fenntartva.
Készült az Alcoholics Anonymous World Services, Inc. engedélyével.

World Services, Inc.
475 Riverside Drive
New York, NY 10115
Levélcím: Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

Az Anonim Alkoholisták Központi Irodájának elérhetőségei Magyarországon:

Postacím: Általános Szolgálati Iroda
1536 Budapest, Pf. 258
Telefon: +36 1 251-0051 (15–18 óráig telefonügyelet, máskor üzenetrögzítő)
E-mail: info@anonimalkoholistak.hu
Honlap: www.anonimalkoholistak.hu

Kiadja a Felépülők Egészségügyi Anonim Egyesülete.

Printed in Hungary
2015

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 emlékezetkieséseid 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 találkozhatsz 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 fel-

épülésben, 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 illetékkel vagy díjjal. Az A.A.-csoport a gyűlések során általában önkéntes hozzájárulásokat gyűjt a felmerülő költségek (terembérlet, kávé stb.) fedezésére. A tagok szabadon döntik 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 a helyi A.A.-csoportnál érdeklődj!

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, írj 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. pamfletek 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.

Az Anonim Alkoholisták Tizenkét Lépése

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben – hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja elménk épségét.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket *a saját felfogásunk szerinti* Isten gondviselésére bízzuk.
4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezektől a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük Őt hiányosságaink felszámolására.
8. Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.
10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.
11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat *a saját felfogásunk szerinti* Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.
12. E lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet alkoholistákhoz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.

Az Anonim Alkoholisták Tizenkét Hagyománya

1. Közös boldogulásunk álljon az első helyen, személyes felépülésünk az A.A. egységétől függ.

2. Csoportügyekben egyetlen abszolút tekintély létezik – egy szerető Isten –, aki csoporttudatunkban megnyilvánulhat. Vezetőink csupán bizalmunkat élvező szolgálattevők, nem pedig irányítók.

3. Az A.A.-tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya.

4. Legyen minden csoport független, kivéve azokat az ügyeket, amelyek más csoportokat vagy az A.A. egészét érintik.

5. Minden csoport egyetlen, elsődleges célja az, hogy eljuttassa üzenetét a még szenvedő alkoholistához.

6. Egy A.A.-csoport soha ne adja pénzét, nevét vagy támogatását semmilyen kapcsolódó intézménynek vagy külső vállalkozásnak, nehogy a pénzzel, tulajdonnal és presztízzsel kapcsolatos problémák eltérítsék elsődleges céljától.

7. Minden A.A.-csoport legyen teljesen önfenntartó, hárítsa el a külső hozzájárulásokat.

8. Az Anonim Alkoholisták Közössége maradjon mindig nem hivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak hivatásos szakembereket.

9. Az A.A. maga soha ne szerveződjék, de alakíthatunk szolgálati testületeket vagy bizottságokat, amelyek közvetlen felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.

10. Az Anonim Alkoholisták Közösségének nincs véleménye külső ügyekről, ezért az A.A. név soha ne legyen bevonható nyilvános vitába.

11. A nyilvánossághoz való viszonyunk alapja elsősorban a vonzerő, nem a reklám. Személyes névtelenségünket mindig meg kell őriznünk a sajtóban, a rádióban és a filmekben.

12. Hagyományaink spirituális alapja, a névtelenség mindig emlékeztet bennünket arra, hogy az elvek előbbre valók az egyes személyeknél.

A Világszolgálat Tizenkét Elve

I. Az A.A. Világszolgálatért viselt felelősség és alapvető tekintély mindig az egész Közösség kollektív lelkiismeretén nyugodjon!

II. Az A.A. Általános Szolgálati Konferenciája – majd minden gyakorlati célt tekintve – egész Társaságunk aktív szószólójává és hatékony lelkiismeretévé vált annak világügyeiben.

III. Az eredményes vezetés biztosításához „döntési joggal" szükséges felruháznunk az A.A. minden elemét – a Konferenciát, az Általános Szolgálati Igazgatótanácsot, annak szolgálati testületeit, munkatársait, bizottságait és felelőseit.

IV. A részvétel jogát a felelősség minden szintjén célszerű fenntartanunk, lehetővé téve, hogy minden egyes szint az általa viselt felelősséggel arányos képviseletet kapjon a szavazásban.

V. Szervezetünk minden szintjén érvényesüljön a „fellebbezési jog", hogy a kisebbségi vélemény meghallgattassék, és a személyes panaszok gondos kivizsgálásra kerüljenek!

VI. A Konferencia tudomásul veszi, hogy a Világszolgálat ügyeinek többségében a kezdeményezés joga és a tényleges felelősség a Konferencia azon megbízott tagjaira hárul, akik Általános Szolgálati Testületként (General Service Board) működnek.

VII. Az Általános Szolgálati Testület Alapszabályzata és Rendeletei olyan jogi eszközök, melyek felhatalmazzák a megbízottakat, hogy a Világszolgálat ügyeit igazgassák és vezessék. A Konferencia Szabályzata nem jogi dokumentum, a legnagyobb hatékonyság érdekében a Hagyományokra és az A.A. kincsestárára támaszkodik.

VIII. Elsődlegesen a megbízott tagok tervezik az általános irányelveket és a pénzügyeket, ők irányítják ezek végrehajtását is. Azon felhatalmazásuknál fogva, hogy megválaszthatják a külön egységként szerveződött és folyamatosan működő szolgálatok vezetőit, őrzői és védői azoknak.

IX. Jövőbeni működésünk és biztonságunk elengedhetetlen feltétele, hogy minden szinten rátermett szolgálati vezetőink legyenek. Az egykor az alapítók által gyakorolt, a Világszolgálat vezetéséért való elsődleges felelősséget szükségszerűen a megbízott tagok viselik.

X. Minden szolgálati felelősségnek az annak megfelelő szintű és jól meghatározott szolgálati hatáskörrel kell együtt járnia.

XI. Törekednünk kell arra, hogy a megbízottak mindig a lehető legjobb bizottságokkal, szolgálattevőkkel, felelősökkel, munkatársakkal és tanácsadókkal dolgozhassanak együtt. Az összetétel, a személyes rátermettség, a beiktatási eljárások, jogok és kötelezettségek mindig szigorú megfontolást igényelnek.

XII. A Konferencia, szem előtt tartva az A.A. Hagyományok szellemét, ügyeljen arra, hogy maga soha ne váljék kockázatos gazdagság vagy hatalom központjává; hogy ésszerű pénzügyi alapelvek szerint határozza meg a működéshez szükséges alapot és tartalékot; hogy senki ne jusson olyan helyzetbe, amely által hatalmat gyakorolhat mások felett; hogy minden fontos döntést megbeszélés, szavazás és – lehetőség szerint – alapvető nézetazonosság előzzön meg; hogy határozatai soha ne legyenek személyesen büntető jellegűek, ne provokáljanak nyilvános vitát; hogy soha ne működjön úgy, mint irányító testület, és gondolkodásában és cselekedeteiben mindig maradjon demokratikus, csakúgy, mint a Társaság, amelyet szolgál.

Magyar nyelven rendelkezésre álló A.A.-s kiadványok

Könyvek:

Anonim Alkoholisták (normál, kiskönyv, történetek nélkül, zsebkönyv, hangoskönyv)
Az Anonim Alkoholisták felnőttkorba lép
Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány
Bill így látja (Az A.A.-életstílus)
Dr. Bob és a derék öregfiúk
„Add tovább"
Napi elmélkedések
Eljutottunk a hitre...
Józan élet

Pamfletek:

44 kérdés
Az A.A.-csoport
Hogyan működik?
A fiatalok és az A.A.
Az A.A. és a drogfüggők
Az újonnan jövők kérdezik
Néhány szóban az A.A.-ról
Levél egy alkoholista nőhöz
Szükséged van-e az A.A.-ra?
Az A.A. a kezelőintézetekben
Van alkoholista az életedben?
Kérdések és válaszok a szponzorálásról
A.A. a büntetés-végrehajtó intézetekben
Az A.A. az idősödő alkoholisták számára
Legyünk barátságosak az A.A. barátaival
Az Anonim Alkoholistákról – szakemberek számára
A klérus kérdez az Anonim Alkoholistákról
Az Anonim Alkoholisták az egyik tag szemszögéből
A.A. ismertető a büntetés-végrehajtási szakemberek számára
Bill W., az A.A. társalapítója három előadása orvosi társaságok előtt
Hogyan beszéljünk nem-A.A. összejöveteleken?
A.A.-tagok – gyógyszerekről és egyéb drogokról

Amikor bárhol bárki segítségért nyúl,
akarom, hogy az A.A. keze mindig
ott legyen.
Ezért vagyok felelős.