Szükséged van-e az A.A.-ra?

Tizenkét kérdés, amelyre csak Te válaszolhatsz

Csak Te dönthetsz úgy, hogy megpróbálkozol az A.A.-val – ha úgy gondolod, hogy segíthet Neked. Mi, akik tagjai vagyunk az A.A.-nak, azért csatlakoztunk, mert végre felhagytunk a próbálkozással, hogy ivásunkat kontrolláljuk. Igen, utáltuk beismerni, hogy nem tudtunk normálisan inni. Később azt hallottuk, az A.A.-tagoktól, hogy betegek vagyunk. Mi magunkról már évek óta tudtuk ezt! Rájöttünk, hogy sokan mások éppen úgy szenvedtek a bűntudattól, az egyedülléttől és a reménytelenségtől, mint mi. Rájöttünk, hogy azért nyomasztanak minket ezek az érzések, mert alkoholbetegek vagyunk.

Elhatároztuk, hogy megpróbálunk szembenézni azzal, amit az alkohol tett velünk. Íme, néhány kérdés, amelyekre becsülettel próbáltunk feleletet adni. Ha négy vagy több kérdésre IGEN volt válasz, komoly bajban voltunk az ivással. Nézzük, hogyan állsz ezzel a dologgal! Ne felejtsd: nem szégyen, ha szemébe nézel annak a ténynek, hogy problémád van.

	Igen	Nem
1. *Elhatároztad-e már valaha, hogy nem iszol, mondjuk egy hétig, de elhatározásod csak pár napig tartott?* Mi, A.A.-tagok, sok-sok ígéretet tettünk magunknak és családunknak. Képtelenek voltunk megtartani őket. Mikor aztán az A.A.-ba jöttünk, a tagoktól ezt hallottuk: „Próbálj ma nem inni." (Ha ma nem iszol, nem rúghatsz be.)	❑	❑
2. *Nem kívánod-e, hogy környezeted hagyjon békén italozásod dolgában – ne utasítgasson, hogy mit tegyél?* Az A.A.-ban senki sem utasítgat senkit. Mi csak saját italozásunkról beszélünk, arról, hogy mennyi bajt hozott ránk az ital, s hogyan hagytuk abba. Örömmel segítünk Neked, ha akarod.	❑	❑
3. *Áttértél-e valaha egyik italfajtáról a másikra abban a reményben, hogy az új italtól nem részegedsz le?* Sok mindennel megpróbálkoztunk. Felhígítottuk az italunkat. Csak sört fogyasztottunk. A tömény italokat mellőztük. Csak hétvégéken ittunk. Amit csak el tudsz képzelni, mindent megpróbáltunk. Mégis, ha bármit is ittunk, amiben alkohol volt, általában lerészegedtünk.	❑	❑
4. *Volt-e szükséged „reggeli szíverősítőre" az elmúlt évben?* Szükség van-e pohár italra, hogy neki tudj kezdeni a napnak, vagy hogy remegésed elmúljék? Ha így van, ez meglehetősen biztos jele annak, hogy nem csak a „társaság kedvéért" iszol.	❑	❑
5. *Irigyled-e azokat, akik úgy tudnak inni, hogy emiatt nem keverednek bajba?* Legtöbbünknél időről időre visszatérő bondolat: miért nem vagyunk képesek otthagyni az italt, mint a legtöbb ember?	❑	❑
6. *Voltak-e az elmúlt év folyamán alkoholfogyasztásból származó problémáid?* Őszintén válaszolj! Orvosok szerint, ha problémád van az alkohollal, de tovább iszol, problémád csak súlyosabb lesz, sohasem enyhül. Idővel belehalsz, vagy intézetben kötsz ki – életed végéig. Csak egy reményed lehet: abbahagyni az ivást.	❑	❑

Igen Nem

7. *Okozott-e az ivásod konfliktusokat otthon?* ❑ ❑

Mielőtt az A.A.-ba jöttünk, legtöbben azt mondogattuk, hogy az emberek és az otthoni problémák okozták ivásunkat. Képtelenek voltunk belátni, hogy italozásunk mindezt csak súlyosbította. Az ivás soha és sehol nem oldott meg semmiféle problémát.

8. *Előfordul-e, hogy társaságban partikon titokban „hozzátoldasz" a kapott italhoz, attól félvén, hogy nem kapsz eleget?* ❑ ❑

Sokan felhajtottunk egy pár pohárral otthon, mielőtt elindultunk vendégségbe, mert úgy hittük, ott nem kapunk eleget. Ha pedig nem szolgálták fel az italokat elég gyorsan, máshova mentünk, ahol többet ihatunk.

9. *Szoktad-e bizonygatni saját magadnak, hogy akkor hagyod abba az italozást, amikor csak akarod, de mégis lerészegedtél – akaratod ellenére?* ❑ ❑

Sokan áltattuk magunkat azzal, hogy azért iszunk, mert inni akarunk. Később az A.A.-ban rájöttünk: ha egyszer inni kezdtünk, képtelenek voltunk abbahagyni.

10. *Hiányoztál-e munkahelyedről vagy az iskolából ivászat miatt?* ❑ ❑

Sokan beismerjük, hogy sokszor „beteget jelentettünk", mikor igazság szerint másnaposak vagy részegek voltunk.

11. *Volt-e „filmszakadásod"?* ❑ ❑

„Filmszakadás" akkor történik, ha nem emlékszünk az ivással töltött órákra vagy napokra. Mikor az A.A.-ba jöttünk, megtudtuk, hogy az ilyen „kihagyás" az alkoholizmus meglehetősen biztos jele.

12. *Érezted-e valaha, hogy jobb lenne az életed, ha nem innál?* ❑ ❑

Sokan azért kezdtünk inni, mert – legalább egy ideig – könnyebbé tette az életünket. Mire az A.A.-ba kerültünk, csapdában éreztük magunkat. Ittunk, hogy éljünk, és az italnak éltünk. Az alkohol betegei lettünk, és beleláradtunk abba, hogy betegek és fáradtak legyünk.

A teszt kiértékelése

Ha négyszer, vagy többször IGEN-nel válaszoltál, akkor valószínűleg bajban vagy az alkohol miatt. Miért állítjuk ezt? Mert az A.A.-tagok ezrei mondták ezt hosszú éveken át. Felfedezték az igazságot önmagukról – ami keserves felismerés volt.

Megismételjük: kizárólag *te* döntheted el, hogy szükséged van-e az A.A.-ra. Próbálj elfogulatlan lenni ebben a döntésben. Ha IGEN a válaszod, szívesen megmutatjuk, hogy mi magunk hogyan hagytuk abba az ivást. Neked csak telefonálnod kell.

Az A.A. nem ígéri, hogy megoldja életed problémáit. De meg tudjuk mutatni, hogyan tanulunk ital nélkül élni – „mindig csak egy napig". Távol tartjuk magunkat az „első pohártól". Ha nincs első, nem jöhet a tizedik sem. És amint megszabadultunk az alkoholtól, úgy találtuk, hogy életünk irányíthatóbbá vált.

A *Szükséged van-e az A.A.-ra?* c. füzetből.

© 1992, A.A. World Services, Inc. Minden jog fenntartva.

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

Az Anonim Alkoholisták Központi Irodájának elérhetőségei Magyarországon:

Postacím: *Általános Szolgálati Iroda*
1536 Budapest, Pf.: 258
Telefon: *06 1 251-0051 (15–18 óráig telefonügyelet, máskor üzenetrögzítő)*
E-mail: *info@anonimalkoholistak.hu*
Honlap: *www.anonimalkoholistak.hu*

Printed in Hungary
2010

A szerzői jog © tulajdonosa,
The A.A. Grapevine, Inc. engedélyével.

Hungarian P-3