

Van alkoholista az életedben?

*Az A.A. reményteli
üzenete*



This is A.A. General Service Conference-approved literature

Az A.A. Általános Szolgálati Konferenciája által jóváhagyott kiadván

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 illetékkal 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.

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

© 2007, Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All Rights Reserved.

Reproduced with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. /A.A.W.S./

No part of this may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S.

© szerzői jog 2007 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Minden jog fenntartva.

Kinyomtatva az Alcoholics Anonymous World Services, Inc. /A.A.W.S./ engedélyével.

Tilos bármilyen formában sokszorosítani az A.A.W.S. írásos engedélye nélkül.

ALCOHOLICS ANONIMOUS[®] A.A.[©]
az A.A. World Services, Inc. bejegyzett
védjegyei

A.A. World Services, Inc.

Levélcím: Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163
Web site: www.aa.org

Anonim Alkoholisták

.....

Általános Szolgálati Iroda
Tel: 251-0051

Levélcím: 1536 Budapest, Pf: 258.
e-mail: info@anonimalkoholistak.hu
honlap: www.anonimalkoholistak.hu

PRINTED IN HUNGARY 2007

Van alkoholista az életedben?

Az A.A. reményteli üzenete

Az A.A. reményteli üzenete

Ha valakinek, akit szeretsz, problémája van az ivással, ez a füzet segít abban, hogy megismerj néhány ténnyt egy egyszerű felépülési programról. A program segítségével több mint kétmillió ember, aki valamikor túl sokat ivott, ma már gondtalan és gyümölcsöző életet él, alkohol nélkül.

Az Anonim Alkoholisták több mint hét évtizede sikeresen működik a legkülönbözőbb háttérrel rendelkező férfiak és nők esetében. Ezeknek az embereknek a többsége, mielőtt az A.A.-ba eljött volna, saját maga is próbálta korlátozni ivászatát, és csak miután az ivás megfékezésére tett erőfeszítései sorra kudarcba fulladtak, látta be, hogy tehetetlen az alkohollal szemben. Eleinte nem tudták életüket alkohol nélkül elképzelni; kétségkívül nem akarták beismerni, hogy alkoholisták. De a többi A. A.-s társ segítségével megtanulták azt, hogy nem kell inniuk. Rájöttek, hogy alkohol nélkül élni nem csak, hogy lehetséges, de az ilyen élet boldog, sőt, vonzó és érdekes is lehet.

Gyakran azok, akik a legközelebb állnak egy alkoholistához, nehezen fogadják el, hogy valaki, akit szeretnek, alkoholista. Ilyesmi nem lehetséges, úgy gondolják. Mivel igyekeznek tagadni, hogy milyen súlyos a probléma, lehet, hogy egy időre elhiszik az alkoholista ígéreteit. De a sorozatosan megszegett ígérek és a problémák gyarapodásának hatására az alkoholistával együtt élő emberek végül is kénytelenek beismerni az igazságot.

Ekkor kétségbeesetten kezdik keresni a megoldást. Amikor pedig érzik, hogy szeretetük, és jó szándékú segítségi kísérleteik pocsékba mennek, teljesen elmegy a kedvük az egésztől. Ha már te is éreztél hasonlóan, az A.A. tagok házastársainak, rokonainak, szerelmeinek és barátainak tapasztalata - akik valaha ugyanígy érez-

tek, de azóta tapasztalták, hogy a problémaivó, akit szeretnek, megszabadult az iváskényszeről – új reményt kelthet benned.

Ebben a füzetben választ találsz azokra a kérdésekre, amelyeket az emberek azelőtt, és az után szoktak feltenni, hogy alkoholista ismerősük csatlakozik az A.A.-hoz.

Ha a problémaivó kineveti ama gondolatot, hogy problémája lenne az alkohollal, vagy neheztel arra, aki ilyesmit sugall, a következő oldalakon találhatsz magyarázatot arra, hogy mit tehetsz, és mit nem tehetsz. Ha az alkoholista már csatlakozott az A.A.-hoz, az itt következő információ neked segít abban, hogy megértsd az A.A.-s életmódot. A legjobb, tömör leírása annak, hogy mi az A.A. és mit csinál, talán az a rövid „Meghatározás”, amelyet általában minden A.A. gyűlés elején felolvasnak:

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 illetékkal vagy díjjal, mi önellátók vagyunk saját hozzájárulásainkból. Az A.A. nem szövetszik semmiféle szektával, felekezettel, szervezettel vagy intézménnyel, nem politizál; nem kíván semmiféle vitába bocsátkozni, nem támogat, és nem ellenéz semmilyen ügyet. Elsődleges célunk józannak maradni, és segíteni más alkoholisták józanodását.

Problémád megértése

Mára több mint két millió férfi és nő hagyta abba az ivást az A.A.-ban. Ebben a számban nagyon sokféle ember foglaltatik benne, a tizenévesektől a nyolcvanas éveiket taposókig. Ha áttekintjük az A.A. tagságát, világosan látszik, hogy az A.A. képes volt segíteni nőkön, férfiakon, időseken, fiatalokon, gazdagokon, szegényeken, magasan iskolázottakon és iskolázatlanokon egyaránt. Ez a füzet, akár az A.A. többi könyvei és pamfletei, nem elméleten, hanem tapasztalaton alapul – az alkoholistákhoz közel álló emberek tapasztalatain, azokén, akik tudják, hogy milyen velük együtt élni. Ha ezek az emberek leülnének veled beszélgetni, talán ezt mondanák: „tudjuk, hogy mi ellen harcolsz. Tudjuk, milyen döbbenetes érzés egy problémaivóval élni, végignézni, hogy szoros és szerető kapcsolatokat tép szét az indokolatlan harag és konfliktus. Hogy a családi élet felborul. Hogy az égetően szükséges pénz italra, vagy alkohollal kapcsolatos kórházi tartózkodásra megy el a szükségletek helyett. Hogy a gyerekek abnormális, kiszámíthatatlan légkörben nőnek fel. De mi mind tudjuk, hogy ha az az ember, akit szeretsz, felismeri a problémát és valóban abba akarja hagyni az ivást, van megoldás, amely már működött azoknál; akiket mi szeretünk – és működhet annál is, akit te szeretsz”.

Annak ellenére, hogy mennyi bajt okozott az ivászata, talán még nem akaródzik beismerned, hogy az illető, akit szeretsz, alkoholista. Problémaivó, esetleg, igen, de nem alkoholista. Ez a szó talán túl sok zavaró asszociációt kelt benned. Talán még akkor is, amikor az alkoholista már beismerte, hogy az, te még mindig azon kapod magad, hogy tagadni próbálsz. Sok ember érzett ugyanígy valakivel kapcsolatban, akit szeretett, amíg meg nem értette, hogy az alkoholizmus betegség – ezt a tényt, amelyet a mo-

dern orvostudomány ma már megerősít. Azelőtt egy alkoholista hozzátartozói esetleg azt hitték, hogy valamiképpen ők felelősek. Hogy az alkoholizmus hogyan és miért kezdődik el, azt nem tudjuk. De a késő felnőttkori kapcsolatok láthatóan kevés hatással vannak súlyosságára és előrehaladására. Az alkoholizmus, mint a legtöbb nem ragályos betegség, a kizárólagos tulajdona annak az egyénnek, aki szerencsétlenségére magáénak mondhatja. Senki – legyen akár szakértő, akár laikus – nem tudja biztosan, mi az oka.

Az alkoholista felépülhet

Az alkoholista beteg ember, aki olyan betegségben szenved, amelynek nincs gyógymódja – abban az értelemben, hogy az illető valaha is képes legyen hosszú távon mérsékelten inni, úgy, mint az, aki nem alkoholista. Mivel pedig az alkoholizmus betegség – fizikai kényszerrel együtt járó mentális rögeszme – az alkoholistának meg kell tanulnia teljes mértékben tartózkodni az alkoholtól, hogy normális életet élhessen. Az alkoholizmus alapvetően egészségügyi probléma – fizikai és lelki betegség – sokkal inkább, mint kevés akaraterő vagy erkölcsi gyöngeség kérdése. Ahogy annak sincs értelme, hogy a cukorbetegségben szenvedőt akaratgyengeséggel vádoljuk, amiért rosszul lesz, nincs értelme annak sem, hogy a problémaivóra hárítsuk a felelősséget betegsége miatt, vagy annak, hogy az ilyen ivást bűnnek tekintsük. Az alkoholizmusnak sokféle útja van. Néhány A.A. tag már az első italától kezdve fékezhetetlen módon ivott. Mások évtizedeken át haladtak lassan a szabályozhatatlan ivászat felé. Némelyik alkoholista napi ivó. Mások hosszú ideig képesek tartózkodni az italtól. Azután elhagyják magukat és hatalmas, kontroll nélküli ivászatba kezdenek. Az utóbbiakat hívják „periodikus ivóknak”. Egy dolog azonban, úgy tűnik, hogy minden alkoholistában közös: ahogy az idő múlik, ivászatuk rosszabbodik. Nincs semmilyen érdemleges bizonyíték arra nézve, hogy bárki, aki egyszer már alkoholista módon ivott, az képes lett volna hosszú távon visszatérni a normális szociális iváshoz. Nem létezik olyan, hogy „egy kicsit alkoholista”. Mivel a betegség rosszabbodása különböző fázisokra osztható, az egyik alkoholista szélsőségesebb tüneteket mutat, mint a másik. Ha azonban a problémaivó átlépte az alkoholizmus határvonalát, már nem képes a visszatérésre.

Mit tehetsz?

Lehet, hogy miután megtudod, hogy már több mint kétmillió problémaívó józanodott ki az A.A.-ban, türelmetlenül „tenni akarsz valamit” alkoholistára ismerősödért. Lehet, hogy el akarod magyarázni, hogy az alkoholizmus betegség, és sürgeted az alkoholistát, hogy olvasson A.A. irodalmat, és azonnal rohanjon el a legközelebbi A.A. gyűlésre. Néha beválik ez a megközelítés. Az A.A. pamfletek vagy könyvek elolvasása után sok problémaívó felhívja a helyi A.A. szolgálati irodát, elkezd gyűlésekre járni, és egyértelműen maga mögött hagyja ivós napjait.

Tény viszont, hogy a legtöbb aktív alkoholistára nem ég a vágytól, hogy az A.A.-hoz forduljon és nem is áll rá készen csak azért, mert egy kedves ismerőse azt javasolja. Az ivási szokások szilárdan gyökereznek az egyén személyiségében, és az alkoholistára iváskényszere gyakran makacs ellenállást alakít ki benne a segítséggel szemben. Az, hogy valaki beismerje, hogy alkoholistára, bármilyen egyszerűnek és egyértelműnek tűnjék is, egyben azzal is jár, hogy elkötelezi magát amellett, hogy tenni fog valamit iváztatásával kapcsolatban. És lehet, hogy az alkoholistára még nem áll készen erre. A betegség gyakori velejárója az alkoholistának az a meggyőződése, hogy az ivás szükséges az élet nehézségeinek leküzdéséhez. Egy alkoholistára zavart agyában az ivás szükségessége szó szerint élet-halál kérdése lehet.

Mikor jön el a megfelelő idő?

Nem könnyű rájönni, hogy egy alkoholistára mikor áll készen az A.A.-ba lépésre. Nem minden alkoholistára ugyanabba a fizikai vagy mentális állapotba jut el, mielőtt elhatározza, hogy segítséget kér. Egy alkoholistára nagyjából a következő négy csoport valamelyikébe sorolható:

1. Ezek az emberek lehet, hogy csak nagyívónak látszanak. Lehet, hogy naponta isznak, de lehet, hogy ritkábban, és csak alkalmanként igazán keményen. Túl sok pénzt költenek italra, és lehet, hogy fizikailag és agyilag már kezdenek lelassulni, bár ők ezt nem akarják beismerni. Viselkedésük sokszor kínos, de még mindig ragaszkodnak ahhoz az állításhoz, hogy tudják kezelni az italt, és az ivás szükséges a munkájukhoz. Valószínűleg megsértődnének, ha valaki alkoholistának nevezné őket. Az ebben a stádiumban lévők talán most közelítik meg azt a határvonalat, amely a szociális és a kényszeres ivást elválasztja egymástól. Mindent összevéve, néhányuk képes mérsékelni, vagy teljesen abbahagyni az ivást. Mások átlépik azt a bizonyos határvonalat, egyre kevésbé képesek kontroll alatt tartani ivászatukat és alkoholistákká válnak.

2. Az ebben a stádiumban lévők nem tudják szabályozni ivásukat, és ez kezdi őket aggasztani. Mivel nem tudnak józanok maradni akkor sem, ha akarnak, az ebbe a csoportba tartozó emberekkel gyakran teljesen elszabadul a pokol, ha isznak, s lehet, hogy ezt másnap be is ismerik. Viszont biztosak benne, hogy „legközelebb másképp lesz”. Lehet hogy már többféle „szabályzó” eszközt alkalmaznak: csak sört vagy bort isznak, csak hétvégén isznak, esetleg csak a nap vagy az este bizonyos óráiban, vagy kidolgoznak egy receptet az italok beosztására. Lehet, hogy „szív-erősítőt” isznak reggel, hogy megnyugtassák az idegeiket. Komoly ivászatok után lelkiismeretfurdalásuk van, és le akarnak állni. Mégis, amint helyreáll az egészségük, kezdik azt hinni, hogy legközelebb tényleg ihatnak mérsékelten. Otthon és a munkahelyükön talán még mindig képesek felelősen helytállni. Az ötlet, hogy ivásuk valószínűleg romlani fog, és esetleg a munkájuk, a családjuk és mások szeretetének elvesztéséhez ve-

zethet, elképzelhetetlennek tűnik. Ennek ellenére ők maguk azt mondják, hogy abba szeretnék hagyni az ivást. Akik már járnak egy ideje az A.A.-ba, azt mondanák rájuk: „akarnak akarni leállni”.

3. Az ilyen ivók már túl vannak a második stádiumon: barátaikat elvesztették, állásaikat nem tudják megtartani, és több bensőséges kapcsolatuk is romokban hever. Talán már orvoshoz fordultak, és a „kiszárítóhelyek” és kórházak közötti kimerítő körforgás is megkezdődött. Teljes mértékben felismerik, hogy nem tudnak normálisan inni, de képtelenek megérteni, miért. Őszintén le akarnak állni, de nem tudnak. Úgy tűnik, senki nem képes segíteni nekik, hogy józanok maradjanak. A józansághoz vezető ösvényt egyre növekvő kétségbeeséssel keresik. Többnyire már igénybe vették valamilyen tanácsadó szolgálat segítségét, vagy kipróbáltak valamilyen speciális étrendet, vagy vitaminterápiát, és egy kis időre lehet, hogy javult is a helyzet, de aztán ugyanúgy folytatódott a hanyatlás. Minden érdeklődésük megszűnt az épületes társkapcsolatok és az őket körülvevő világ iránt, talán maga az élet iránt is. Az egyetlen érzelem, amely némi következetességgel megmutatkozik bennük, az önsajnálát.

4. Ebben az utolsó stádiumban az ivó talán már menthetetlennek tűnik. Ekkorra már egy vagy több intézményt megjárta. Amikor iszik, gyakran erőszakos elmebetegnek tűnik, vagy olyannak, akinek fogalma sincs a valóságról. Néha sikeresen italt csen magának már a kórházból hazafelé vezető úton. Lehet, hogy alkoholista hallucinációi vannak – delírium tremensei (D.T.-i). Ezen a ponton lehet, hogy az orvos azt tanácsolja, hogy helyezd el az illetőt egy intézetben. Lehet, hogy már meg is kellett tenned. Sok értelemben ezek az alkoholisták „reménytelennek” látszanak. De az A.A. tapasztalata azt mutatja, hogy bármilyen mélyre süllyedt is az alkoholista az alko-

holizmusba, nagyon kevesen vannak az olyanok, akik számára az A.A.-ban is reménytelen a felépülés – ha fel akarnak épülni.

Valószínűleg magának, az alkoholistának is időre van szüksége, hogy saját betegségét felismerje. Lehet, hogy tiltakozik, mondván, hogy az ő problémája „más”, és az A.A. számára nem szükséges, vagy nem kívánatos. Az ilyen alkoholisták gyakran rámutatnak, hogy még messze vannak a gödör aljától, és amit ők mélypontnak neveznek, az egyre lejjebb és lejjebb kerül. Vagy egyszerűen továbbra is ragaszkodnak ahhoz, hogy egyedül is józanok tudnak maradni. Sajnos, nem tudnak, és nem is maradnak.

Aki szeret egy alkoholistát, az ezeket a reakciókat és kitéréseket keserű pirulának érzi. Az igazság az, hogy senki nem erőltetheti rá az A.A. programot senkire. Ezzel együtt, ha az alkoholista, akit szeretsz, vonakodik segítséget kérni, tehetsz valamit azért, hogy segíts neki felépülni.

Szerezhetsz átfogó és lehetőleg első kézből származó ismereteket az A.A. programról, hogy amikor az alkoholista készen áll rá, a lehető leghatékonyabban tudj neki segíteni. Informálódhatsz úgy is, hogy írsz vagy telefonálsz az A.A.-nak, vagy az Al-Anonnak. *(Címeiket lásd a 21. oldalon.)* Sok közösségben az A.A. tagok szerettei (és azoké, akiknek szükségük lenne az A.A.-ra) rendszeresen találkoznak, hogy tapasztalatot cseréljenek és megosszák egymással az alkoholizmus problémájával kapcsolatos álláspontjukat. Ők alkotják az Al-Anon Családi Csoportokat. Ide tartoznak az Alateen csoportok, olyan tinédzserek számára, akiknek szülei alkoholisták. Az Al-Anon nem társszervezete az A.A.-nak, de jelentősen hozzájárul ahhoz hogy az A.A. programot egyre szélesebb körben értsék meg. Ők úgy tartják, hogy az alkoholizmus családi betegség, és ez a megváltozott hozzáállás segíthet a felépü-

lésben.

Az A.A. hosszú tapasztalata megtanított bennünket arra, hogy sok bizalomra és türelemre van szüksége annak, aki az alkoholistát arra biztatja, hogy kezdje el a felépülési programot. Ha azt látod, hogy az alkoholista, mikor lelkesen ajánlod neki a programot, még azt is elutasítja, hogy egyáltalán megvitassa a kérdést, talán elkedvetlenedsz és neheztelsz rá. Az is lehet, hogy amiatt, hogy az alkoholista mindent tönkretesz maga körül, vagy amiatt, mert a gyerekekre káros hatással van, úgy döntesz, hogy elmész, és magára hagyod az alkoholistát, hogy egyedül nézzon szembe a problémájával. Annak hatására, hogy már nem maradt számára hely, ahová mehet, csak az A.A., lehet, hogy az illető hamarabb fog segítséget keresni, mint akkor tenné, ha elérhető közelségben maradtál volna. Néha kegyetlennek kell lenni egy adott pillanatban ahhoz, hogy hosszú távon kedvesek lehessünk.

Az is lehet, hogy az alkoholista látszólag felázad az A.A. ötlete ellen, de igazából közel áll ahhoz, hogy elfogadja biztatásodat és támogatásodat, és úgy döntsön, hogy csatlakozik az A.A.-hoz, vagy legalábbis meghallgatja, amit különböző felépült alkoholisták mondanak a programról. Ebben az időszakban az alkoholista általában össze van zavarodva – tudja, hogy a betegségével valamiképpen foglalkozni kéne, de képtelen világosan felmérni a helyzetet. Az alkoholistáknak gyakran teljesen hamis elképzelésük van az A.A.-ról és tagjairól. Ezért lehet ebben a kritikus időszakban különösen nagy segítség az, ha te sokat tudsz az Anonim Alkoholistákról. Tudsz majd a kérdéseire válaszolni, javaslatokat tudsz tenni, és helyre tudod tenni az A.A.-val kapcsolatos téves elképzeléseit.

Ki jár A.A. gyűlésekre?

Világszerte több mint 94 000 helyi A.A. csoport

működik. Az. A.A. tagok általában egy otthonukhoz közeli csoportba járnak, de minden A.A. tag akadály nélkül mehet bárhová, bármely gyűlésre. A legtöbb csoport hetente egy vagy több gyűlést tart, némelyik zárt (csak A.A. tagok és újonnan jövők számára), némelyik nyitott (hozzátartozók és barátok számára is). Ezeken a gyűléseken a tagok megvitatják ivással kapcsolatos, még az A.A. tagság előtt szerzett tapasztalataikat, és elmesélik, hogy segítették józanodásukat az A.A. elvei, és hogyan tártak fel előttük új perspektívákat. Az idősebb tagok az újonnan jövőnek és egymásnak szeretnének segíteni azáltal, hogy kifejtik, hogy értelmezik ők maguk a programot. A gyűlések közvetlen hangvételűek, és általában barátságos összejövetelnek követik őket a kávézó asztal mellett, ahol még jobb képet alkothatunk arról, milyen rendkívül sokféle ember tartozik ehhez a Közösséghez.

Azok az alkoholisták, akik nem ismerik az A.A.-t, azt gondolhatják, hogy csakis a valóban lecsúszott, nyomornegyedben tengődő embereknek való, tehát – nekik nem. A tények egészen mást mutatnak.

Az a hiedelem, hogy az A.A. lezüllött, számkivetett embereknek való, csak részben igaz és többnyire nagyon kis részben. Néhány férfi és nő valóban nyomornegyedben, vagy hasonló helyen élt, és onnan emelkedett fel, hogy józan és felelős életet élhessen az A.A. segítségével. De az A.A. tagok általában a társadalom átlagos keresztmetszetét mutatják. Vannak köztük pedagógusok, diplomás szakemberek, üzletemberek, csakúgy, mint olyanok, akik kevés, vagy semmilyen iskolát nem végeztek. Egy tőzsdeügynök és egy orvos – mindketten alkoholisták – alapították az A.A.-t. Az alkoholizmus nincs tekintettel intelligenciára, tehetségre, neveltetésre vagy pozícióra, ugyanolyan eséllyel érinthet egy nővért,

egy papot, egy szórakoztató művészt vagy egy író.

Nem vallásos szervezet

Alkoholista ismerősöd esetleg azt gondolja, hogy az A.A. valami evangéliumi szervezet, ahol buzgón gyakorolják a vallásosságot és imádkoznak. A tények ismét egészen mások.

Az A.A. jellemzője alapvetően az, hogy spirituális program. Le kell ugyanis szögezzük, hogy nem nyújt anyagi segítséget, mint például egy szociális osztály. Ugyanakkor az A.A. határozottan nem egy vallásos szervezet. Nem kéri tagjaitól, hogy bármilyen hivatalos vallást felvegyenek, szertartásokat tartsanak, még azt sem, hogy higgyenek istenben. Az A.A. tagok között mindenféle egyházhoz tartozó személyek előfordulnak. De sokuk egyikhez sem tartozik. Az A.A. csak annyit kér, hogy az újonnan jövők legyenek nyitottak, és tartsák tiszteletben mások hitét.

Az A.A. úgy tartja, hogy az alkoholizmus, azon kívül, hogy fizikai és lelki betegség, bizonyos mértékig lelki zavar is. Mivel a legtöbb alkoholista képtelen volt dolgait saját maga irányítani, számukra hatásos terápiát jelent az a döntés, hogy sorsukat egy náluk nagyobb erő irányítására bízzák. Sok A.A. tag úgy hívja ezt az erőt, hogy isten. Mások úgy gondolják, hogy az a hatalom, amelyre támaszkodnak, az A.A. csoport. Azt a szót, hogy „spirituális” olyan tágan lehet értelmezni, ahogy tetszik. Egy biztos: az együvé tartozás szellemét érezni lehet minden A.A. gyűlésen!

Az A.A. tizenkét lépése

Az A.A. által javasolt felépülési program egyik alkotóeleme a tizenkét lépésben jut kifejezésre, amelyet a következő oldalon olvashatunk. Az A.A.

legrégebbi tagjainak tapasztalatán alapuló lépések azokat az elveket és gyakorlatokat foglalják össze, amelyeket ők fejlesztettek ki józanságuk megtartása céljából (miután sok más megközelítés kudarcba fulladt). Ha alkoholisták ismerősöd attól való félelmében hátrálna meg, hogy egy hivatalos viselkedési kódexhez kell majd igazodnia, nyugtasd meg: minden tag a saját egyéni módján használja a lépéseket. A lépéseket csak javasolják felépülési programként. Bár a tapasztalat azt mutatja, hogy sok A.A. tagnál az, hogy talál-e vigaszt és jólétet a józanságában, bizonyos mértékig attól függ, hogy megérti és elfogadja-e a lépéseket, egy A.A. tagot sem kényszerítenek arra, hogy fogadja el őket – még arra sem, hogy elolvassa őket. Az egyén maga dönti el, mikor és hogyan használja a lépéseket.

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 lelki egészségünket.

3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket – *a saját felfogásunk szerinti* – Isten gondviselésére bízunk.

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 mindezekről 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.

Hogyan működik az A.A.?

Okvetlenül ki kell emelni, hogy az A.A. tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya. Semmi egyéb. Az A.A. nem követel semmiféle fogadalomtételt vagy személyes elkötelezettséget senkitől. Aktív időszakában sok A.A. tag tett számos fogadalmat, ünnepélyes ígéretet, és gyakran nem is ivott egy darabig. Az eredmény mégsem volt tartós. Az A.A. megközelítése praktikusabb. Azon a gondolaton alapul, hogy minden problémaivó, egyszer vagy többször, képes volt 24 órát kibírni ital nélkül. Ezért az A.A. tagok nem tesznek életre, vagy hosszú időre szóló absztinencia-eskü. Tudják, hogy nem tudnak mit csinálni azzal az itallal, ami után esetleg holnap fognak kényszeresen vágyakozni. Az A.A. - sok arra koncentrálnak, hogy józanok maradjanak ma - ezalatt a huszonnégy óra alatt. A holnapon majd akkor dolgoznak, ha eljön az ideje.

Mivel a rendszeres gyűlésre járás lényeges szerepet játszik a tartós józanságban, az alkoholista hozzátartozóiban felmerül a kérdés: vajon ők beleillenek-e a felépülési programba. Némelyikük eljár a nyitott A.A. gyűlésekre. Így van esélyük arra, hogy megosszák az alkoholistával a normális életbe visszavezető utat. Itt lehetőségük van arra is, hogy megtudják: más emberek hogyan birkóznak meg azzal a kihívással, hogy egy problémaivóval élnek együtt, aki már nem iszik. A korábban említett Al-Anon gyűlések szintén lehetőséget nyújtanak arra, hogy hasonló körülmények között élő emberekkel találkozzanak és megvitassák velük problémáikat.

Minden gyűlésen, vagy A.A. tagokkal történő kapcsolat során, a legtöbb emberre valószínűleg nagy hatással van a gyakori nevetés, az általános jó hangulat és a meleg baráti légkör. Ez jellemző az A.A.-ra. A tagok általában komolyan veszik az alkoholizmusukat – de önmagukat nem.

A felépülési program része, hogy nevetünk azokon az élményeken, amelyek valaha megríkáttak bennünket.

A felépülés időt vesz igénybe

Mit várhatsz, ha valaki, akit szeretsz, több év problémaivás után csatlakozik az A.A.-hoz?

Az A.A-ra rátaláló problémaivók közül nem mindenki hagy fel ugyanolyan gyorsan és könnyedén az ivással és lép át egy boldog és elégedett józanságba. Van, akinek kórházi kezelésre van szüksége, és lábadozása során még mindig remeg és bizonytalan magában. Mások, mivel nem szoktak hozzá hogy egyenesen szembenézzenek a problémákkal – egy darabig úgy érezhetik, hogy a tengernyi felelősség összecsap a fejük felett. Vannak, akiket lelkiismeret-furdalás és depresszió gyötör. Vannak, akik feszültté válnak és – legalábbis egy darabig – nehéz velük együtt élni.

Az alkoholizmust talán már sikerült megfékezni, de sok kisebb probléma majdnem változatlanul megmaradt. Az alkoholisták, amikor annyira lelkesednek új életükért gyakran szó szerint elfelejtik, hogy a környezetük milyen áldozatokat hozott értük, amíg még ittak. Lehet, hogy annyira belevetik magukat az állandó gyűlésre járásba, és a más alkoholistáknak való segítségnyújtásba, hogy csak nagyon kevés idejük marad rád. Vannak, akik annyira élvezik, hogy egészségük helyreállt, hogy munkájuknak új energiával és érdeklődéssel állnak neki. És vannak, akik visszatérnek az iskolapadba, hogy régóta halogatott karrier célokat hajszoljanak.

Néha ez az intenzív érdeklődés az A.A., a munka és az iskola iránt ugyanolyan egocentrikusnak fog tűnni, mint az alkoholista ivászata volt. Ezt a korszakot - amikor a felépülő alkoholista annyira lelkesedik az A.A. iránt, hogy más dolgok iránti érdeklődése elhalványul – a közöségben gyakran emlegetik úgy, hogy „rózsaszín felhőn ül”. Ez végül elmúlik. Habár már józan, az alkoholista ugyanabban a betegségben szenved továbbra is és egy nem ivó alkoholistától

nem lehet elvárni, hogy máról holnapra teljesen megváltoztassa kiszámíthatatlan viselkedését. Egy bizonyos fajta gondolkodásmód valószínűleg mélyen rögzült nála. De ahogy az idő halad, a legtöbb A.A. tag egyre kiegyensúlyozottabb lesz. Az A.A. programot nem arra tervezték, hogy menekülő útvonal legyen, hanem arra, hogy hidat alkosson a normál életbe.

Aktív korszakában sok alkoholista még azzal is súlyosbította a problémáját hogy a szeszt nyugtatókkal, altatókkal, marihuánával, vagy más drogokkal kombinálta. A tablettaszedéshez vagy a kábítószerhez lehet, hogy még akkor is ragaszkodnak, amikor az ivást már abbahagyták. A hangulatmódosító gyógyszerek – ide tartoznak az élénkítők, a nyugtatók és az antidepresszánsok – általában nagy fenyegetést jelentenek a józanságra. Lehet, hogy többet is szeretnél tudni erről. (Az „Az A.A. Tag – Gyógyszerek és egyéb drogok” című pamflet részletesen tárgyalja a problémát). Valószínűleg bölcs dolog az is, ha arra biztatsz az alkoholistát, hogy kérjen orvosi tanácsot egy olyan orvostól, aki jártas a felépülő alkoholista speciális problémáival kapcsolatos tapasztalatokban. A gyógyszerhasználat, illetve hirtelen abbahagyásuk, kellő szakszerű felügyelet nélkül, veszélyes lehet, és mindkettő ahhoz vezethet, hogy a józanodó alkoholista megissza első italát.

Mikor egy alkoholista kijózanodott, néha teljesen megdöbben a szeretteit azzal, hogy túlzott fontosságot tulajdonít újonnan ébredő spirituális érzékenységének. Lehet hogy él-hal érte és áradozik róla. Általában ez az időszak sem tart túl sokáig és gyakran egészséges és kielégítő spirituális életté mérséklődik.

Saját ivásodról

Ha normális ivó vagy, felmerülhet benned a kérdés, mi legyen alkalmankénti italoddal, illetve, hogy tarts-e italkészletet otthon, most, hogy alkoholista hozzátartozód nem iszik. Segít az, ha te is teljes mértékben tartózkodsz az italtól? Vagy még attól is tartózkodj, hogy a vendégeket itallal kínálj?

Ha az alkohol látványa vagy szaga kiborítja a frissen kijózanodott alkoholistát, nem árt egy

kicsit körültekintőnek lenni és elkerülni a régi ivós társaságokat, a koktélpartikat és a kocsmai cimborákat, ha csak lehetséges. Végsősoron azonban az alkoholistáknak a saját józanságukat kell megtalálniuk. Ami a legtöbbet nyom a latban, most, hogy józanok, az az, hogyan állnak hozzá saját ivásukhoz. Önmagukért kell felhagyniuk az ivással, és önmagukért kell józannak maradniuk.

Egy szó a „botlásokról”

A legtöbb ember, aki az A.A.-hoz fordul segítségért, különösebb nehézségek nélkül kijózanodik és továbbra is józan marad. Másoknak gondot jelent az A.A. program megértése és elfogadása. Túl hamar elfelejtik, mit jelent alkoholistának lenni. Ahogy fizikai egészségük visszatér, és létük egy kicsit irányíthatóbbá válik, eltávolodhatnak a programtól – akár mentálisan, úgy, hogy elfelejtkeznek az elvekről, akár fizikailag, úgy, hogy egyre kevesebb gyűlésre járnak. Ezeknek az embereknek lehet több visszaesésük, vagy „botlásuk”. Lehet, hogy újra berúgnak. Ez elkésérítő lehet, és nagyon fájdalmas a hozzátartozók számára. A félelem és a reménytelenség érzése újjáéledhet. De a tapasztalt A.A. tagok tudják, hogy ilyen botlások nem szükségszerűen ismétlődnek meg a jövőben. Ha az alkoholista képes őszintén felülvizsgálni azt a gondolkodást és viselkedést, ami botlását megelőzte, gyakran elejét veheti egy újbóli esetnek. Egy botlás igazából értékes leckével is szolgálhat azon alkoholisták számára, akik azt hiszik, hogy „kigyógyultak” az alkoholizmusból, pusztán azért, mert már egy ideje szárazak voltak.

Az elbizakodottság és a valóságtól elrugaszkodott gondolkodás botlásokhoz vezethet. Az ember ítélőképessége elhomályosul, és néhány alkoholista kezdi azt hinni, hogy most már tud bánni az alkohollal. Egyre kevesebb és kevesebb gyűlésre jár, vagy kritizálni kezdi a csoporttagokat, szem elől tévesztve azt az A.A. hagyományt, miszerint az alkoholistának mindig az A.A. tagok személyisége elé kell helyeznie a program elveit. De olyan is van, hogy az alkoholista elfelejt az „egyszerre csak egy napig” program szerint élni.

Létezik három alapvető fontosságú, gyakran használt A.A. szlogen: „Első dolgok először,” „Élni és élni hagyni,” és „Lassan siess”. Ezek hasz-

nos emlékeztetők, amelyek rámutatnak; hogy az alkoholisták egyszerre csak egy napig tartózkodnak az ivástól, valamint nyitottságra és lelki békére törekszenek.

Hogyan segíthetsz?

Akár férje, akár felesége, szeretője, szülője, vagy gyereke vagy egy problémaivónak, az, hogy megérted a probléma természetét, lényeges szerepet játszhat abban, hogy segíts az alkoholistának kijózanodni és józannak maradni. A remény örök-ké jelenlévő téma az A.A.-ban. Sok tag, akit valaha reménytelen részeseknek tartottak, mára már sok józan évet tudhat maga mögött. Ez a füzet az ő tapasztalataikra épül, és azokéra, akik szeretik őket. Hadd emlékeztessen téged arra, hogy a reményt soha nem szabad feladni és arra, hogy segíthetsz azzal, ha megérted a betegséget és magát az A.A.-t, valamint azzal, ha hajlandó vagy a programot hétköznapi életedben alkalmazni.

Nem leszel egyedül. Több mint kétmillió józan alkoholista reménye és jókívánságai kísérik végig utadon.

Több információ az A.A.-ról:

ANONIM ALKOHOLIS-
TÁK

Általános Szolgálati Iro-
da

1536. Budapest Pf.: 258.

tel:251-0051

info@anonimalkoholistak.hu

www.anonimalkoholistak.hu

**Több információ az Al-
Anon-ról**

és az Alateen-ről:

AL-ANON CSALÁDI
CSOPORTOK/ALATEEN

tel: 302-3608

info@al-anon.hu

www.al-anon.hu

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.A.-KIADVÁNYOK MAGYAR NYELVEN

Könyvek

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY
ANONIM ALKOHOLISTÁK
ELJUTOTTUNK A HITRE. . .
BILL ÍGY LÁTJA
JÓZAN ÉLET

Füzetek

A.A.-CSOPORT
JAVASLATOK KEZDŐK GYŰLÉSEINEK
LEVEZETÉSÉRE
A.A. A BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÓ INTÉZETEK BEN
LEVÉL EGY ALKOHOLISTA NŐHÖZ
SZÜKSÉGED VAN-E AZ A.A.-RA?
44 KÉRDÉS
A KLÉRUS KÉRDEZ AZ ANONIM
ALKOHOLISTÁKRÓL
AZ ANONIM ALKOHOLISTÁK AZ EGYIK TAG
SZEMSZÖGÉBŐL
AZ ANONIM ALKOHOLISTÁK SZAKEMBEREK
SZÁMÁRA
BILL W., AZ A.A. TÁRSALAPÍTÓJA HÁROM
ELŐADÁSA. . .

Folyóirat

FOLYÓ-IRAT (Megjelenik havonta)

Felelős vagyok. . .

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

IS THERE AN ALCOHOLIC IN YOUR LIFE? 100M-8/01(FY

VAN ALKOHOLISTA AZ ÉLETEDBEN? H/2