Az Anonim Alkoholisták az egyik tag szemszögéből

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.

© 1994 – Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All right reserved. Reproduced with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
© 1994 – Alcoholics Anonymous World Services, Inc. szellemi tulajdona. Magyarországon kiadva 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.

ISBN 978-963-89020-9-2
Printed in Hungary
2015

Az Anonim Alkoholisták az egyik tag szemszögéből

E füzet célja az, hogy megmagyarázza az illetékes szakembereknek, hogyan működik az A.A. Bár az A.A.-program főképpen arra épül, hogy az alkoholisták megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és felépülésükben való reményüket, a felépülés folyamata nagyon is egyéni, és a tagok szükségleteihez alkalmazkodik. Ezért a programot itt egy tag írja le, ahogyan ő látja. Az írás mégis tükrözi a Társaság gondolkodását, mert az A.A. Általános Szolgálati Konferencia jóváhagyta.

A szöveg a szerző előadását tartalmazza, melyet egy híres egyetemen tartott alkoholizmusterápiát tanuló hallgatóságnak. Az A.A. World Services hálás neki, hogy megengedte előadásának publikálását.

Engedjék meg nekem, hogy felolvassam ma esti előadásomat. Az Anonim Alkoholisták tagjaként eddig több beszédet tartottam már az A.A.-*ban* vagy a belőle származó szervezetekben, az Al-Anon*ban* és az Alateen*ben*. Részt vettem egy terápiá*ban*, és ennek a terápiának *én* voltam az alanya. Ezért minél *szubjektívebb* volt az előadásom, annál jobban sikerült. Ma este arra kértek, hogy a terápiá*ról* beszéljek, és a különbség nyilvánvaló. Úgy látom, hogy amennyire csak tudok, *objektívnek* kell lennem, és ezért szükséges volt a témát előre átgondolnom és felkészülnöm az előadásra. Hogy milyen objektív lehet valaki egy olyan szervezettel kapcsolatban, amely segítette életét és ép elméjét megmenteni, az más kérdés. Mindenesetre megpróbálom.

Feladatom nehezebb, mint első látásra tűnik, mert – az A.A.-tagok már tudják ezt – társaságunkban nincs olyan *hivatalos* irányvonal, amit önöknek nyugodt lélekkel javasolhatnék. Nincs „hivatalos irányzat", nincs dogma vagy tanítás, amit a tagok elfogadnak, nincs „hiszekegy", amit elrecitálunk. Még ha maga az életben lévő társalapítónk* állna itt önök előtt ma este, ő is csak arról beszélne, hogy ő hogyan látja a dolgokat. Én magam úgy látom, hogy a merev értelmezéstől való mentesség az A.A. egyik leghatékonyabb és leggyógyítóbb elve. Később szeretném részletesebben megvilágítani ezt az állításomat, most még korai lenne a részletekkel terhelni önöket. Az igazság az, hogy bármit mondok ma, az szigorúan az egyéni véleményem. Ezért ezt a címet

*Bill W. 1971. január 24-én halt meg.

adhatnám mondanivalómnak: *Az Anonim Alkoholisták az egyik tag szemszögéből*. Minthogy pedig mindezt egy egyetem falai között mondom, csak annyit kérek, hogy az elfogulatlan igazságkeresés szellemében hallgassák meg.

Miért mondom mindezt? Azt hiszem, önök már tudják. Egyik legfontosabb A.A.-hagyományunk mondja: „A nagy nyilvánossággal való kapcsolatunk nem a hírverésen, hanem a vonzerőn alapul." Nem kísérlem meg az A.A.-t „eladni" – legyen ön jövendő terapeuta vagy jelenleg alkoholista. Az A.A. teljesítménye, más felépülési módszerekkel összehasonlítva, önmagáért beszél, és biztos vagyok benne, hogy önök már hallottak az A.A. eredményességéről ebben az előadóteremben.

Ha a probléma megközelítésére egy módszer jobb és tüneményesebb eredményt produkál, mint a többi, azt hiszem, logikus feltételezni, hogy ennek a módszernek különleges sajátságai vannak, amelyek megkülönböztetik a többitől, és amelyek eredményességének alapját képezik. Vajon igaz-e ez az Anonim Alkoholistákra? Ha pedig igaz, akkor miben áll ez a sajátosság?

Ezt leghamarabb az Anonim Alkoholisták egyik meghatározásából tudhatjuk meg. Ezt talán „hivatalos" meghatározásnak is tekinthetjük, és sokszor olvassák fel A.A.-gyűléseken:

„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."

Egy kicsit valóban hosszú ez a definíció, és hasonlóképpen a többi mai meghatározáshoz szerte a világon, sikeresen megkerüli a kérdést, hogy mi is az, amit meghatároz, hangsúlyozva azt, hogy *mi nem.*

Nézzük, hogy többre megyünk-e az A.A. alapokmánya („bibliája"), az *Anonim Alkoholisták* segítségével, mely 1939-ben látott napvilágot, és melyet Bill W. írt, fölhasználva annak az első száz alkoholistának a segítségét és a tanácsait, akik egy év józanságot tudtak fölmutatni. Az 5. fejezetben, melynek címe: *Hogyan működik?* találjuk ezeket a szavakat:

„Jellemzésünk az alkoholistáról, az Istenben kételkedőkről (az agnosztikusokról) szóló fejezet és a kijózanodásunk előtti és utáni személyes tapasztalataink három dolgot tesznek nyilvánvalóvá:

a) Alkoholisták vagyunk, és képtelenek vagyunk életünket irányítani.

b) Valószínűleg semmilyen emberi hatalom nem tudott volna megszabadítani alkoholizmusunktól.

c) Isten képes erre, és megteszi, ha keressük Őt."

Ezek az eszmék, bár körülhatároltabbak, biztosan nem kizárólag az Anonim Alkoholistákra jellemzők. Az ember az idők kezdete óta sokszor kényszerült térdre, hogy beismerje tehetetlenségét. Hasonlóképpen az idők kezdete óta sokszor fordult egy természetfölötti Lényhez, aki megszabadította végzetétől, ha bizonyos szertartásokat végzett el, és bizonyos szabályokhoz alkalmazkodott. Nyilván nincs itt semmi új vagy különleges tényező, mégis az a három „eszme", amit most hallottak, az A.A. filozófiájának az alapja. Az eddigiek alapján tehát miben áll az A.A. egyedülálló jellege?

Csak az első meghatározás első mondatában találtam meg azt, ami megmondja, hogy *mi is* az A.A. Hallgassák meg újra:

„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."

Van itt valami teljesen új? Az alkoholisták tapasztalatai lényegében azonosak. Mások lehetnek a körülmények, de a lényeg mindig ugyanaz: az emberi személyiség folyamatos leépülése. És ezeknek az embereknek (férfiaknak és nőknek) ereje és reménysége napról napra változik mind intenzitásában, mind tartalmát tekintve. Mi az egyetlen *állandó* tényező? Mi az, ami csak az A.A.-ra jellemző?

Lehetséges az, hogy a válasz a *módban* van, ahogy ezt az erőt és reménységet megosztják egymással, és – ami még fontosabb – hogy *kik* osztják meg? Abban áll talán a titok – mint a legtöbb titok –, hogy hogyan kezdődött az egész?

Jóval az A.A. meghatározásának a megszületése előtt, mikor még nem volt se könyv, se Lépések, se Hagyományok, egy este, 33 évvel ezelőtt[*], valami történt az Ohio állambeli Akron városában. Azon az estén, amikor Bill W., egyedül egy idegen városban, félelemtől rettegve arra a következtetésre jutott, hogy csak egy mód van arra, hogy keservesen elnyert józanságát megőrizze. Beszélnie kell egy másik alkoholistával, és meg kell próbálnia segíteni őt. Tudomásunk szerint ez az első eset, amikor egy alkoholista *tudatosan* és *megfontoltan* egy másik alkoholistához fordult, nem azért, hogy igyon vele, hanem hogy együtt józanok maradjanak.

Bill W. és Bob doktor másnap esti emlékezetes találkozása talán megadja a választ arra a szónoki kérdésre, amit Krisztus tett fel kétezer évvel ezelőtt: „Ha vak vezet világtalant, nem esnek-e mindketten az árokba?"[**] És 1935-ben –

[*] 1935-re utal.

[**] Lukács evangéliuma 6,39

elég furcsán – a felelet „Nem!” volt. De ami azon az estén történt, talán nem volt ellentétben Krisztus szellemével. Talán az egyik nem volt annyira vak, mint a másik. Talán képes volt homályosan alakokat és formákat látni, és leírni a másiknak, aki teljes sötétségben élt.

Sokkal fontosabb, hogy *kik* beszéltek egymással azon az estén, mint az, hogy *miről* beszéltek. Milyen tapasztalatai vannak az átlag alkoholistának ezzel kapcsolatban, mielőtt elmenne élete első A.A.-gyűlésére? Előfordult már, hogy segítséget kért másoktól, vagy pedig mások ajánlottak fel neki segítséget. Néha még az is előfordult, hogy rákényszerítették a segítséget. De a segítők mindig felsőbbrendű lények voltak: házastárs, szülők, orvos, munkaadó, pap, lelkész, rabbi, hindu szent ember, bíró, rendőr, sőt még kocsmáros is. Az alkoholista bűnössége és a segítő erkölcsi felsőbbrendűsége, ha hallgatólagosan is, de mindig érezhető. Ezeknek a tekintélyfiguráknak a szülői helytelenítő és fegyelmező hangneme mindig tapasztalható. Harminchárom évvel ezelőtt történt meg először, hogy egy alkoholistával más hangnemben beszéltek. Ahelyett, hogy állandóan ezt hallotta volna: „Ezt kell tenned!”, így szóltak hozzá: „Én ezt tettem.”

Személyes meggyőződésem, hogy minden emberi lény alapvető szükséglete – a bölcsőtől a sírig –, hogy találjon legalább egy másik emberi lényt, aki előtt a maga meztelen valóságában mutatkozhat, mindenféle színlelés és védekezés nélkül; akiben megbízhat, hogy nem fog ártani neki, mert a másik is teljesen lemeztelenítette magát előtte. Ennek az egész életen át tartó szükségletnek a kielégítését jelenti az első A.A.-találkozás.

Az A.A. egyik korai felismerése – hogy az alkoholizmus betegség – ma már nem vitatható. Míg a vitának – hogy mi ennek a betegségnek a lényege, és mi rá a gyógyír – talán soha nem lesz

vége, nincs olyan értelmes ember, aki a betegség tényét kétségbe vonná. Ennek ellenére óriási a hatása, ha egy alkoholista egy másik alkoholistától hallja ezt: „Rájöttem, hogy beteg vagyok, és megtaláltam a módját, hogy úrrá legyek a betegségemen." Ezek a szavak reménykedéssel töltik el a magát bűnösnek érző, szégyenkező alkoholistát. Ez a gondolat azonnali föloldozást jelent néhány alkoholista számára, a többiek előtt pedig legalább fölcsillan a remény, hogy egyszer majd föloldozást nyerhetnek.

Úgy látom, hogy az alkoholista, mikor először találkozik az A.A.-val, rájön, hogy meghívást kap arra, hogy *megossza* felépülésének tapasztalatait másokkal. A lényeges szó itt a „megosztás". Nem fontos, hogy azonnal elfogadja ezt a meghívást vagy csak később. Az a fontos, hogy a meghívás megtörtént, és fenn is áll. A meghívás pedig egyenrangú partnernek, nem pedig koldusnak szól. Bármi legyen első reakciója, még a legbetegebb alkoholistának is nehéz visszautasítani a megértést, az egyenlő bánásmódot és a már kipróbált kiutat, amelyet felkínálnak neki. Azt is éreztetik vele, hogy erre *joga van*; sőt, hogy kiérdemelte egyszerűen azzal, hogy alkoholista.

Ha az alkoholista elfogadja ezt a meghívást, akkor szembetalálja magát azzal, amit az A.A. második sajátosságának gondolunk: az A.A. elsősorban a *tüneteket* orvosolja. Egyesek meglepődhetnek azon, hogy már 30 évvel ezelőtt, amikor ez a gondolat még eléggé forradalmi volt, az Anonim Alkoholisták következetesen hangsúlyozták, hogy az alkoholizmus – az A.A. saját kifejezését használva – „mélyebben fekvő problémák tünete". Viszont az A.A. tudatában van annak is, hogy a legjobb diagnózis sem használ, ha a páciens meghal. A boncolás egy halottnak sincs hasznára. Előbb vagy utóbb az A.A. meg tudja győzni az újonnan érkezetteket, hogy a teljes absztinencia a megoldás. Az A.A.-ban a szekér igenis a ló előtt megy. Az első lépés mindig

az Első Lépés. Egyetlen új A.A.-tag sem kételkedhet abban, hogy a felépülés csak ezzel az elhatározással kezdődhet: „távol tartom magam az első pohártól". Hamarosan azt is megtanulja, hogy senki más nem hozhatja meg ezt a döntést helyette. Arra is rájön, hogy ha meghozza ezt a döntést, senki sem tudja, és nem is fogja őt kényszeríteni, hogy valóra is váltsa. Az A.A.-ban a döntés az alkoholistáé, és mindig is az övé marad.

A vágy és a képesség ennek a döntésnek a meghozatalára, úgy hiszem, gyakran együtt jár azzal, ami az A.A. harmadik sajátságos tulajdonsága: az ösztönös, együtt érző, de nem engedékeny megértéssel, amit az alkoholista tapasztal a többiek részéről. Az A.A. „terapeutái" doktorátust szereztek négy dologból, amelyek az alkoholista életét vezérlik: színlelésből, önámításból, kibúvók kereséséből és önsajnálatból. Ezért *nem kérdezzük* tőle, hogy mit gondol. *Megmondjuk* neki, hogy min jár az esze. Senki sem vár arra, hogy hazugságon kapja. Előre megmondjuk neki, mit akar hazudni. A végén kezd valamiféle becsületességet fölszedni azáltal, hogy észreveszi a becsületesség hiányát saját magában. Nincs értelme annak, hogy becsapni próbálja azokat, akik már ismerik ezt a játékot.

Van még egy negyedik tényező is az A.A.-ban, amelyet úgy gondolom, sehol máshol nem találunk meg: a felépült alkoholista mindig jelenlévő, kimeríthetetlen, lelkes készsége arra, hogy az alkoholizmusról beszéljen – elölről, hátulról; kívülről, belülről; „hogy s miként". Anélkül, hogy tudná az újonc, az alkohol bűvöletét, szomját, vágyát, sőt az ital igényét is halálra csepülik benne. Nagyon helyénvalónak találom, hogy azok, akik ajkukkal beteggé tették magukat, most a felgyógyulásra használják azt.

Végül pedig az A.A. nevelési módszere pontosan a fordítottja más nevelési módszereknek. Az új tagot nem arra kérjük, hogy új értékrendszert tanuljon meg, hanem arra, hogy felejtse el

azt, amely szerint addig élt. Nem annyira új célok kitűzésére buzdítjuk, mint a régiek feladására. Számomra az *Anonim Alkoholisták* c. könyvben az egyik legjelentősebb mondat ez: „Néhányan megpróbáltunk korábbi elgondolásainkhoz ragaszkodni, de semmire se mentünk, amíg teljes mértékben fel nem hagytunk ezzel." Az a makacsság, mellyel egyes – nem is aktív – alkoholisták ragaszkodnak régi véleményükhöz, hitükhöz és meggyőződésükhöz, amivel hozzánk jöttek, szinte hihetetlenül erős. Az A.A.-terápia egyik fő célja segíteni az alkoholistát, hogy ezeket az eszméket felismerje, és halálos szorításukból kiszabaduljon.

Kérdezi, hol hatnak ezek a sajátos tényezők? Hol vannak? A válasz talán az, hogy ilyen és ilyen gyűlésen, ilyen és ilyen címen, ekkor és ekkor? Nem. A válasz az, hogy ez a sajátos terápia mindig működésbe lép, mikor két alkoholista találkozik: otthon, ebédidőben, az utcán, az autóban, a járdán, a verandán, és – jaj, Istenem – a telefonon keresztül. Csak egy követelmény van: egyiküknek józannak kell lennie. De még ez sem abszolút szükségesség. Én magam élő példája vagyok annak, hogy két részeg alkoholista, ha már megtapasztalta az A.A.-t, rá tudja egymást beszélni a visszatérésre.

Most kérdezheti, hogy mindezekből a sajátosságokból mi következik. El kell ismernem, hogy a kérdés a dolog lényegére tapint, és szeretném, ha a válasz olyan egyszerű volna, mint a kérdés. Ami azt illeti, *van* egy könnyű válasz. Lehet, hogy a válasz az a mondás, amit gyakran hallani A.A.-körökben: „Az A.A.-ban csodák történnek." Kétségkívül, ezek a szavak kihúznának engem a csávából – könnyen és egyszerűen. De nem hiszem, hogy sokkal okosabbak lennénk, mint a kérdés föltevésekor.

Van egy elterjedt nézet az A.A.-ban, miszerint ha az újonc egyszerűen csak eljár a gyűlésekre, valami végül „ragadni fog rá". A feltételezés

pedig az, hogy ez a „valami” az A.A. úgynevezett csodája. Nem kétlem, hogy az A.A.-ban sokan szó szerint elfogadják ezt a kijelentést. Az évek során tapasztaltam ezt. Hűségesen járnak gyűlésre, türelemmel várják, hogy valami „rájuk ragadjon”. A humor benne az, hogy „valami” *igenis* ragad rájuk. Ott ülnek – heteken, hónapokon, éveken át –, míg lassan szellemi, lelki és fizikai *hullamerevség* következik be náluk.

Hiszem, hogy az igazi „A.A.-csoda”, az a „valami”, aminek rá kellene ragadnia, nem más, mint az alkoholista készsége, hogy *cselekedjen.* Hogy *miért* lesz végre hajlandó erre, arról később szólok. Most egyelőre nézzük azt, hogy mit hajlandó tenni.

Az A.A.-t „akcióprogramnak” is nevezik. Ami azt illeti, egyik leggyakrabban használt aforizmánk ez: „Akció a varázsszó.” Mikor az új tag ezt hallja, kivétel nélkül ilyen dolgokra gondol: gyűlésre járás, az A.A.-üzenet továbbadása más alkoholistáknak, felszólalás a gyűléseken, bizottságokban való részvétel – általában szünet nélkül való „nyüzsgés”. Nézzük, hogy valóban ez-e az a bizonyos dolog!

Idézem az *Anonim Alkoholisták* ötödik fejezetét:

„Íme a Lépések, amelyeket megtettünk, és felépülési programként javasolunk:

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."

Amit most hallottak, az az A.A. híres Tizenkét Lépése. Sokféleképpen jellemezték már a tagok: a „boldogságra vezető lépcsők"-től egészen a „sok Isten-vircsaft"-ig.

Most pedig fölteszek néhány kérdést, amelyek segítségünkre lehetnek, hogy megértsük a Tizenkét Lépés hatását alkoholisták ezreinek életére, és a már bebizonyosodott eredményességet is az alkoholizmus problémájának megoldására.

Meglepte önöket – mint engem is –, hogy nincs semmi fizikai ebben a programban – se (rostos) zöldségfélék, se vitamin(ok), se napi torna? Azt gondolom, azért van ez, mert az A.A.-ban az alkoholista kezdettől fogva hiszi, hogy betegségének fizikai megnyilvánulásai nem nagyon fontosak, ha nem jár velük súlyos lelki leépülés. Ha az alkoholizmusban a fizikai allergia volna a

fő tényező, akkor azt hiszem, hogy az A.A. soha nem jött volna létre, mert nem volna rá szükség. Voltak idők, amikor allergiás voltam bizonyos ételekre: eperre, de soha nem csatlakoztam az Anonim Földiepresekhez; disznóhúsra, de nem kellett vallást változtatnom azért, hogy tartózkodjam tőle.

Ha tehát az alkoholizmus főképpen lelki betegség, amely lelki gyógyítást igényel, nem lepi meg önöket – mint ahogy engem sem –, hogy lelki értelemben nincs ebben a programban semmi új, semmi meglepően egyedi és sajátságos? Ezek az eszmék velünk vannak, mióta az ember kibújt a barlangból. Sok megvolt már belőlük a primitív társadalomban. Minden alkoholista életében volt olyan pillanat, amikor saját viselkedését ezekhez az eszmékhez kellett mérnie – bármenynyire vallástalanná és erkölcs nélkülivé is sikerült válnia egyébként. Teljes ostobaság volna azt hinni, hogy az A.A.-ban megjelenő alkoholista, aki az addig ismeretlen Tizenkét Lépés felvilágosító hatására hirtelen átalakul, elvtelen, faragatlan barbár volt addig.

Ismét mondom: szembetaláljuk magunkat azzal, hogy az A.A.-terápiának új hatása van anélkül, hogy valami lényegesen újat ajánlana. Hol rejlik hát a lényeg?

Azt hiszem, nem a Tizenkét Lépés tartalma a lényeg, hanem az, *ahogyan* ezt a tartalmat megfogalmazzuk a Tizenkét Lépésben. Nem állít fel szabályokat, amelyeket megszegve lerészegedünk, hanem beszámol arról, hogy mit tettünk.

Sokat gondolkoztam azon, hogyan alakult volna az emberiség sorsa, ha a Tízparancsolatot hasonló formában kapta volna meg. Nyers és tiltó parancsok helyett így: „Tiszteltük atyánkat és anyánkat.” „Megemlékeztünk arról, hogy az Úr napját megszenteljük.” „Nem vettük hiába Isten nevét.” „Felebarátunk ellen hamis tanúságot nem tettünk.”

Az A.A.-ban a beszámoló világos és félreérthetetlen. „Íme a Lépések, amelyeket megtettünk” – mondják azok, akik előttünk járnak. Az újonnan érkező végre belátja, hogy neki is meg kell tennie ezeket a Lépéseket, mielőtt joga van beszámolni róluk. És abban a légkörben, ahol a téma ez: „Mit tettem” és „Mit gondolok”, még a neurózisban szenvedő sem tudja megállni, hogy ne lépjen akcióba. Egy olyan szervezetben, melynek tagjai titokban meg vannak győződve, hogy különlegesek, nincs olyan neurotikus, aki megelégszik azzal, hogy csak nézze, hogy *mások* mit csinálnak. Akár véletlenül, akár szándékosan vagy természetfeletti útmutatás révén, a Tizenkét Lépést úgy fogalmazták meg és úgy prezentálják, hogy az alkoholista akár teljesen figyelmen kívül is hagyhatja, könnyen veheti, vagy pedig szívvel-lélekkel magáévá teheti. Akárhogy is van, ő csak arról számolhat be, amit *ő maga* megtett. Amíg ezt nem teszi, tudja, hogy csak vendég, nem tag az A.A.-ban, és az ilyen helyzet végül is tűrhetetlen lesz az alkoholista számára. Legalább néhány Lépést meg kell tennie, vagy távoznia kell. Véleményem szerint ez a válasz, hogy végül miért ragad valami még a várakozó álláspontra helyezkedő, tétlen, olykor ellenséges érzületű tagra is. Ez a válasz arra is, hogy *miért* történik ez.

A Tizenkét Lépés beszámol az elvégzett tettekről, nem pedig követendő parancsokat sorol fel. Ezáltal alapul szolgál arra, hogy nincs az A.A.-ban semmiféle hivatalos tantétel. Egy tagnak sem mondjuk, hogy *köteles* megtenni ezeket a Lépéseket, mert különben visszaesik alkoholizmusába. Aki azt mondja, hogy tagja az A.A.-nak, az *tagja* az A.A.-nak, függetlenül attól, hogy hanyagul vagy szívvel-lélekkel teszi meg a Lépéseket. Mindenki tag, azok is, akik fennhangon hirdetik: „Józan maradtam x éven át (csak) az Első és a Tizenkettedik Lépés gyakorlásával.” Azok is, akik erre biztatnak: „Cselekedj, ne elemezz!” Az első csoport vakon figyelmen kívül

hagyja a Tizenkettedik Lépés módosító bevezetését: „A Lépések követésének eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk." Mások szerint gyönge lábon áll ez a fajta józanság, de ő megelégszik vele. Az utóbbi csoportba tartozók, úgy látszik, figyelmen kívül hagyják a buzdítást, hogy *ne* elemezzünk, és ez éppen a saját elemzésük eredménye.

Minthogy önökhöz mint jelen vagy jövő terapeutákhoz és nem mint alkoholistákhoz szólok, nem akarok hosszasan foglalkozni a Lépésekkel. Mégis vannak a Lépéseknek bizonyos szempontjai, melyeket nem szabad figyelmen kívül hagyni, mert biztos vagyok benne, hogy ismételten felszínre kerülnek majd jövő munkájuk során.

Az első az, amire olykor durván úgy hivatkoznak: az „Isten-vircsaft". Ahogy az A.A. egyre nemzetközibbé válik és kilép az amerikai társadalom zsidó-keresztény erkölcsi rendszeréből, amelyben született, és amint egyre többen próbálkoznak vele itt és külföldön egyaránt, elkerülhetetlen, hogy az A.A.-nak ezt az alapvető elvét ne vessék alá egyre kritikusabb vizsgálatnak, és egyre többen ne kérdőjelezzék meg.

Az A.A. alapítói nyilvánvalóan érezték, hogy az alkoholistáknak egy náluk nagyobb Erőre van szükségük. Mégis, akár véletlenségből, akár szándékosan vagy isteni irányítás hatása alatt, bölcsen tartózkodtak attól, hogy ezt az isteni Erőt közelebbről meghatározzák. Bár az A.A.-irodalom használta és ma is használja a nevet, mely a személyes istenséget leírja, egyáltalán nem szükséges ebben a fogalomban hinni. Tény az, hogy a tag minél tovább van az A.A.-ban, annál kevésbé fontos neki ennek az Erőnek a *természete*. Úgy tűnik nekem, hogy a legtöbb tag, akit ismerek, az évek folyamán egyre kevésbé keresi azt az Istent, akit ő ért meg, és egyre jobban hisz abban az Istenben, aki minket ért meg.

Az A.A. alapítói igyekeztek az általuk használt „lelki élmény" és „lelki ébredés" fogalmát

pontosan úgy magyarázni, hogy olyan személyiségváltozást jelentenek, amely szerintük a tartós józansághoz szükséges. Az *Anonim Alkoholisták* című könyv Függelékében találjuk a következő szavakat:

„Gyorsan növekvő és már sok ezer alkoholistát számláló tagságunk körében gyakran előfordulnak ugyan az ilyen átalakulások, de semmiképpen sem általánosak. Élményeink és tapasztalataink többségére a William James pszichológus által leírt »nevelési változat« jelzője illik, mert azok lassú folyamat eredményeként alakulnak ki... Végül aztán (az új tag is) észreveszi, hogy mélyreható változáson ment keresztül az életre való reagálásában, s hogy ezt a változást aligha tudta volna egyedül elérni."

A Tizenkét Hagyományban az A.A. állítja, hogy „egyetlen abszolút tekintély létezik – egy szerető Isten –, aki csoporttudatunkban megnyilvánulhat". Mégis szeretném felhívni figyelmüket, hogy a csoportok alkoholistákból állnak, és mire pontosan meghatároznánk, hogy *mi* az az abszolút tekintély, még a legharcosabb ateista is már évek óta józan lehet.

Úgy látszik, hogy a Negyedik és Ötödik Lépéssel kapcsolatban egyesek azzal vádolják az A.A.-t, hogy ellentmondásba keveredik. A Lépések így szólnak:

4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.

Úgy tűnik, hogy szervezetünk egyfelől azt állítja, hogy az alkoholizmus – betegség lévén – nem jár erkölcsi bűnösséggel, másfelől pedig tanácsolja tagjainak, hogy a bűnösségtől való szabadulás megkívánja, hogy alaposan és bátran számadást végezzünk Isten és egy embertársunk előtt. Én magam úgy érzem, hogy ez a látszólagos ellentmondás az A.A. alapítóinak tapasztalataiból ered. Azt hiszem, úgy találták – mint azóta mi magunk is –, hogy akármennyire is mondjuk az újoncnak, hogy az alkoholizmus betegség,

ő mégis bűnösnek *érzi* magát. Nem hunyhat szemet ivászatának erkölcsi *következményei* fölött: a kár fölött, amit környezetének okozott, a szégyen és a lealacsonyodás fölött, amit önmagára hozott. A „szokásos" bűntudat – szándékosan használom a „szokásos" szót –, valamint a makacs és megátalkodott ragaszkodás ehhez a bűntudathoz az alkoholista legmaradandóbb rögeszméi közé tartozik. Legmaradandóbb, mert kezdettől fogva tapasztalható a jelenléte, és a legtöbb esetben ez az utolsó, amelytől az alkoholista megszabadul. De szabadulnia kell, hogy alkoholista magatartásában – mind önmagával, mind a világgal szemben – alapvető változás történjék. Ezért hiszem azt, hogy az A.A. alapítói saját tapasztalatukból tanulták meg azt, hogy az alkoholistának a „szokásos" módot kell megadni arra, hogy „szokásos" bűntudatától megszabaduljon.

Remélem, most már világos, hogy az A.A. akcióprogramja nem lázas hajszát jelent, ahogy az újak gyakran gondolják, még csak nem is az üzenet lankadatlan továbbítását más alkoholistáknak. Sokkal inkább olyan akció, mely az ember legbenső érzésein és értékein alapul. Csak három Lépésben – az Ötödikben, a Kilencedikben és a Tizenkettedikben – van szó a többiekről. A másik kilenc az alkoholista belső életével foglalkozik. Mégis azt észlelték, hogy a végső eredmény az, hogy az alkoholista „kifelé fordul" – figyelme nem önmagára, hanem másokra irányul.

Gyakran idézett mondás az *Anonim Alkoholisták*ból: „Az énközpontúság... bajaink gyökere." A felépülő alkoholista személyiségében beálló egyik alapvető változás az, hogy lassan, habozva, félénken, de mégis kitartóan kezd mások rendelkezésére állni. Az alkoholisták nagy „kunyerálók". „Adj alkalmat..., adj még egy lehetőséget..., mutass megértést..., mutass szeretetet!" Az A.A.-ban ezekből a „kunyerálókból" lesznek azok, akik a legönzetlenebbül adnak, és néhányan nem is kívánnak semmit viszonzásul.

A ház, amit az A.A. segít felépíteni, mindenki számára más és más, mert mindenki a maga építésze. Sok alkoholista számára az A.A.-hoz való csatlakozás olyan, mint a hazatérés atyáinak házába és megtérés atyáinak hitéhez – úgy, ahogy ez a tékozló fiú esetében is történt. Másoknak viszont egy soha véget nem érő kalandos utazás egy olyan világba, melynek létezéséről nem is álmodtak. Az sem számít, melyik csoportba kerülnek. Az a fontos, hogy a ház, melyet az A.A. épít, elég nagy ahhoz, hogy befogadja a lázadót és az alkalmazkodót, a radikálist és a konzervatívot, a kételkedőt és a hívőt egyaránt. A hivatalos hittételektől, szabályoktól, parancsolatoktól és merev meghatározásoktól való mentesség és az egész szerkezet hajlékonysága – azok a tényezők, melyeket már eddig láttunk – hozzájárulnak ehhez a hihetetlen, ám szerencsés kimenetelhez.

Úgy hiszem, az egyik legfontosabb, bár ritkán észrevett alapelv az A.A.-ban az, hogy a felépülő alkoholista mindig őrizze meg önállóságát. Pontosan az itt felsorolt tényezők eredményezik azt, hogy az alkoholista minden adott időben és helyzetben talál valakit, aki döntésével *nem ért egyet*. Ezért előbb vagy utóbb az A.A.-ban felépülő alkoholista kénytelen önállóan gondolkozni. Előbb vagy utóbb hasonlónak találja magát a teknősbékához, aki csak akkor tud haladni, ha kidugja a fejét.* Az egyes tagok által különféleképpen értelmezhető A.A.-elvek rugalmassága végül is olyan alapállásba kényszeríti az alkoholistát, hogy cselekvésében saját magát kell támpontul használnia. Ez viszont azt eredményezi, hogy saját tetteiért felelős lesz. Szerintem pedig ez nem más, mint maga az érzelmi érettség.

Csodás volna, ha úgy fejezhetném be, hogy csupán csillogó-villogó elveket hagyjak önökre,

*Szójáték. Angolul „kidugja a fejét” kockáztatást jelent. (Fordító)

melyek önmagukért beszélnek. Ha ezt tenném, rossz szolgálatot tennék önöknek, mint jövendő terapeutáknak. Minden A.A.-tag számára eljön a nap – ezt egyesek beismerik, mások titkolják –, amikor felötlik benne egy gyötrő, zaklató kérdés. Ezt néha így fogalmazza meg: „Elég az A.A.?" Máskor végzetesebb mellékzöngéje van a kérdésnek: „Az A.A. minden(, amit várhatok)?" Ismét máskor csak így bukkan föl a kérdés: „Mi következik most, emberke, mi következik most?"

Eljöhet a nap, mikor egy ilyen viaskodó lélek önökhöz fordul, és ezekhez hasonló dolgokat sorol fel:

„Az A.A. beteg emberek társulása, és úgy érzem, hogy káromra lesz, ha tovább köztük maradok."

„Az A.A. mindig az újakkal foglalkozik. A régi tagnak nincs lehetősége tovább fejlődni."

„Az A.A. igazában szubkultúra, és elszigetel a társadalom főáramlatától."

Miért soroltam fel ezeket ilyen könnyedén? Mert én magam is megfogalmaztam ezeket a gondolatokat, és az évek folyamán azok is, akik előttem léptek be; és azok is visszhangozni fogják, akik követnek engem.

Nagyon kérem önöket, ne becsüljék alá, ha ilyesmit hallanak. Azért állandóan visszatérő gondolatok ezek, mert van bennük valami igazság.

Ezek a gondolatok bűntudattal, félelemmel és aggodalommal töltik el az A.A.-tagokat. Ez véleményem szerint nagyrészt a következő egyszerű tényekkel magyarázható: Jóval azelőtt, hogy nyíltan be mernénk ismerni magunknak ezeket a gondolatokat, az A.A. sok védelmezőjétől hallhatjuk a következőt: „Neked csak az A.A.-ra van szükséged." Soha nem jut eszükbe – azokkal együtt, akik hallják –, hogy ez a buzdítás a névmás megváltoztatásával lenne helytálló: „*Nekem* csak az A.A.-ra van szükségem." Ez már személyes kijelentés, amely sok embert megerősíthet, de senkit nem zavarhat.

Sehol sem találok utalást az A.A.-irodalomban arra a szabályra, amit sokan feltételeznek, mások pedig hirdetnek, hogy a felépülő vagy felépült alkoholista érdeklődésének csak az A.A.-terápiára kell szorítkoznia. Az igazság az, hogy A.A.-tagok ezreinek története pontosan az ellenkezőjét mutatja. Én magam egész életemben katolikus voltam – váltakozó buzgósággal és az erényeknek nem mindig ugyanazon a fokán. Pszichoanalízisre is jártam több évig, mikor már 11 éve józan voltam. Soha nem találtam semmi olyat ebben a kettőben, ami kölcsönösen kizárná egymást. Úgy tűnik, hogy a megoldás a bibliai mondásban rejlik: „Mindennek megvan a maga helye és ideje." Ha önök közül valaki alkoholproblémával hozzám fordulna, biztosan nem azt kérdezném tőle, hogy el akar-e velem jönni vasárnap misére. Azt sem kérdezném, szeretne-e elmenni a régi analitikusomhoz. De *habozás nélkül* kérdezném tőle ezt: „Eljönne velem egy A.A.-gyűlésre?" Véleményem szerint a veszély ott van, ha a felépült alkoholista feltételezi, hogy fel kell adnia az A.A.-t, ha arra a bizonyos helyre el akar jutni, abban a bizonyos időben. Semmi sincs távolabb az igazságtól, semmi sem hasztalanabb.

A gyakran hallott felhívás mögött – „Neked csak az A.A.-ra van szükséged!" – félelem rejtőzik. Félelem attól, hogy egy tag nincs azonos véleményen a hiedelemmel, hogy az A.A. az egyetlen, teljes és mindent magába foglaló megoldás az alkoholista bajaira, félelem attól, hogy a más véleményen levővel együtt a többi tag is el fog veszni. Valaha én is így gondolkodtam a vallásomról. Nagyon is ragaszkodtam hozzá, mikor az A.A.-hoz csatlakoztam. Milyen szomorú lett volna, ha azt hallom, hogy fel kell adnom hitemet mint „ósdi eszmét", és mással kell helyettesítenem.

A tökéletesség, az egyedüli Tökéletes Válasz keresése a neurotikus embert jellemzi. Az ember, mióta kiűzetett a Paradicsomból, állandóan így

könyörgött: „Adj nekem szertartásokat; adj szavakat; adj imádságot; adj szent énekeket; adj keresztet, ereklyét, imamalmot; csak adj valamit, bármi mágikus és gépies formulát, amit megfoghatok, kezemben tarthatok, elmondhatok vagy csinálhatok – és minden rendben lesz."

Ha ugyanezt az irreális normát alkalmazzuk az A.A.-ra, igazságtalanságot követünk el közösségünkkel, mint ahogy igazságtalan lenne ez minden más intézménnyel szemben is. Az igazi szabadság abban áll, hogy beismerjük és higgadtan elfogadjuk, hogy talán nincs is *tökéletes* válasz. Mindenkinek a maga feladata, hogy megtalálja és másokkal megossza azt, ami neki beválik.

Mindent összevetve meg vagyok róla győződve, hogy én és sokan mások azért maradtunk meg az A.A.-ban, mert csak ott tudjuk újra és újra átélni felépülésünk kezdetének az élményét. Csak ott lehetünk aktív részesei a tagok mindennapi erőfeszítéseinek, amely néha jól, néha rosszul, néha kevésbé, néha jobban sikerül, de mindig arra irányul, hogy ma egy kicsit jobb emberek legyünk, mint tegnap. Szinte hallani vélem a nem alkoholista vagy nem A.A.-tag véleményét: „De hiszen be kell látnia, hogy ez a napi küzdelem más szervezetekben is folyik." Természetes, hogy ezt belátom. Voltam és vagyok is más szervezetek tagja. De csak az A.A.-ban tudom ezt a küzdelmet *másokkal megosztani* olyan mértékben és olyan mélyen, hogy az életemnek új értelmet ad. Ahogy éveim múlnak az A.A.-ban, bármerre nézek, egyre inkább ez az egyszerű szó válik kulcsszóvá és éltető elemmé, hogy „megosztani".

Mégis, mint minden nagy áldás, ez az őszinte megosztás, ez az érzés, melyet egy alkoholista a másik iránt érez, veszélyt is hordoz magában. Ha burkoltan is, de táplálja az alkoholistában mindig rejtőző vágyat, hogy önmagába forduljon. Énközpontúságunkat nem helyettesíthetjük egy csoporttal, bármilyen nagy is az, mert így csak részleges felépülést érünk el.

Valószínűleg mindig lesznek az A.A. soraiban olyanok, akik félelemtől és haragtól indíttatva hajlamosak az A.A.-t valamiféle lelki gettóvá, koedukációs kolostorrá alakítani, ahol a tagok megbújnak, sebeiket nyalogatják, és gyerekes szavakat kreálnak „normálisokról" és „alkikról"*, és ujjal mutogatnak a „kinti" tigrisekre.

Úgy látom, el kell jönnie a napnak, amikor minden alkoholista – akár az A.A.-ban van, akár nem – leül ellenségeivel beszélgetni. És amikor ezt teszi, csodálkozva fogja felfedezni, hogy nincsenek ellenségei. Azon a napon, amikor az A.A.-ban felépülő alkoholista rájön arra, hogy az ellenség benne lakozik, hogy a tigrisek az ő kreációi, és tudatalatti énjében rejtőznek, azon a napon az A.A. az lesz számára, aminek alapítói szánták: menekülés a valóság*ba*.

San Franciscóban történt nem sokkal azután, hogy gyűlést tartottam *saját* ellenségeimmel. Egy rövid utat tettem a híres kábelkocsival le a Powell utcán a Halász rakpartra. Valami érdekes és csodálatos dolog történt. Az utasok, akik velem együtt tették meg az utat a dombon lefelé, kiszálltak, és nem is várva a kalauzra maguk fordították meg a kocsit, majd visszaszálltak, hogy fölfelé kocsikázhassanak. Én is velük mentem egészen addig, mikor elénk tárult a Golden Gate** lélegzetelállító látványa.

Rádöbbentem, hogy ez az esemény olyan, mint az A.A. volt és – remélem – mindig is lesz számomra. Pofonegyszerű, csikorgó-nyikorgó, zakatoló, de masszív jármű, amit az emberek bolondulásig szeretnek. Ez a tragacs arra indított engem és a többi utast, hogy fordítsuk meg, és mi is megforduljunk vele, hogy azon a dombon, amelyen lejöttünk, visszainduljunk fölfelé a hídhoz, amely a normális életbe vezet.

---

*Alkoholista.

**„Golden Gate" (Aranykapu), San Francisco híres hídja. Sokáig a világ leghosszabb függőhídja volt. (Fordító)

Ma, ha hibát akarok keresni az A.A.-ban, azt mondanám, hogy még el sem kezdtem kihasználni minden lehetőséget, melyet a Tizenkettedik Lépés nyolc utolsó szava rejt: „ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni".

Nemrég ötlött fel bennem, hogy amikor egy A.A.-gyűlésen vagyok, soha nem veszem észre, hogy fehér, katolikus, amerikai, francia, mexikói, zsidó, muzulmán vagy hindu, fekete vagy barna ember mellett ülök-e. Csak azt tudom, hogy egy másik alkoholista mellett. Az is jelentősnek tűnik, hogy közös emberségünk tudatára csak nagy fájdalom és kín árán jutottam el.

Miért kellene ennek a nehezen elnyert megértésnek és mások iránti érzésnek csak az A.A.-ra szorítkoznia? Amit pedig tanultam, velem marad-e mindig, nemcsak az A.A.-ban, de életem minden területén, hogy emelt fővel újra elfoglalhassam helyemet az emberiség családjában? Képes vagyok-e ott, Isten családjában, tudni, hogy nem egy fehér, katolikus, amerikai, francia, mexikói, zsidó, muzulmán, hindu, fekete vagy barna, még csak nem is egy alkoholista ül mellettem, hanem végre – Istenem, segíts – feladjak minden háborúskodást, és szívem mélyéből mondhassam: „Egy másik emberi lény mellett ülök?"

Hölgyeim és Uraim, ki merészelne egy jelenséget elemezni, egy csodát lerajzolni vagy részekre bontani? Csak balga ember. Remélem, ma nem voltam ilyen balga. Csak azt próbáltam önöknek elmondani, hol jártam az elmúlt 16 esztendőben, és milyen hitre jutottam zarándoklásom alatt.

Jövő vasárnap sok templomban fogják felolvasni Máté evangéliumából azt a szakaszt, amely leírja, hogyan senyvedett Keresztelő János Heródes börtönében, és hallván rokonának, Jézusnak tetteiről, elküldte hozzá két tanítványát a kérdéssel: „Te vagy az eljövendő, vagy mást várjunk?" Krisztus pedig szokása szerint nem adott egyértelmű választ, hanem hagyta, hogy János maga

döntse el a kérdést. Ezt válaszolta a tanítványoknak: „Menjetek s adjátok tudtul Jánosnak, amit hallotok és láttok: vakok látnak, sánták járnak, leprások megtisztulnak, süketek hallanak, halottak feltámadnak, a szegényeknek pedig hirdetik az evangéliumot."* Gyerekkoromban, mikor hittanra jártam, azt tanultam, hogy a „szegények" itt nemcsak a fizikai értelemben vett szegényeket jelenti, hanem a „lelki szegényeket" is, akiket belső éhség és szomjúság gyötör. Azt is megtanultam, hogy az „evangélium" szó szerint „jó hírt" jelent.

Több mint 16 évvel ezelőtt négy ember – a főnököm, az orvosom, a plébánosom és az egyetlen megmaradt barátom – olykor egyedül, olykor együtt fáradozva az A.A.-ba manővereztek engem. Ha ők ma megkérdeznék tőlem, hogy mit találtam ott, azt válaszolnám, amit önöknek is mondok:

Csak azt mondhatom el, amit láttam és hallottam: úgy tűnik nekem, hogy a vakok bizony látnak, a bénák igenis járnak, a leprások megtisztulnak, a süketek hallanak, a halottak feltámadnak, és újra meg újra, a leghosszabb nap, a legsötétebb éjszaka kellős közepén is, a lelki szegényeknek hirdetik a jó hírt.

Adja Isten, hogy mindig így legyen!

*Lukács evangéliuma 7,18–22, illetve Máté evangéliuma 11,2–5

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.

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.

ISBN 978-963-89020-9-2 Hungarian P-41