

**A fiatalok
és az A.A.**

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 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.

© 2013 – Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All right reserved. Reproduced with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

© 2013 – 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 telefon-
ügyelet, máskor üzenetrögzítő)

E-mail: info@anonimalkoholistak.hu

Honlap: www.anonimalkoholistak.hu

Kiadja a Felépülők Egészségügyi Anonim Egyesülete.

ISBN 978-963-89020-5-4

Printed in Hungary

2013

**A fiatalok
és az A.A.**

Túl fiatal?

Fiatalon érkezve az A.A.-ba úgy találtuk, hogy sok hasonló kihívással kellett szembenéznünk. Kezdetben gyakran túl fiatalnak éreztük magunkat ahhoz, hogy alkoholisták legyünk. Egyesek nem ittak túl hosszú ideig, mások nem ittak töményet, nem dülöngéltek, és nem felejtették el, mit tettek vagy mondtak részegen. Mivel fiatalok vagyunk, a hétköznapi életben állandó rajtunk a nyomás, feszült a kapcsolataink a szüleinkkel, és az életünk a bulikról szól. Az A.A.-ban sokszor másnak érezzük magunkat, mert talán mi vagyunk a legfiatalabbak a csoportban, és néhányunkat olykor egy idősebb tag elbizonytalanít egy ostoba megjegyzéssel, pl. „Több piát lötyögtettem ki, mint amit te összesen megittál.”

Kemény dolgok ezek az A.A.-ba érkező fiatalok számára. Másrészt viszont, ha nem adtuk fel, és találtunk segítőkész fiatalabb ill. idősebb társakat, megoldást leltünk ivásproblémánkra. Az A.A.-ban olyan életmódot találtunk, amely segít megbirkózni a mindennapos feszültséggel és az állandó nyomással, és rájöttünk, hogy az élet alkohol nélkül szebb és vidámabb. Látjuk azt is, hogy minél tovább maradunk józanok, annál szorosabb kapcsolatokat tudunk kialakítani. Közömbös számunkra, hogy mennyi idős vagy, mit, hol és mennyit iszol. Csak az számít, hogyan hat rád az alkohol. Leginkább te tudod eldönteni, van-e problémád. Ezt pedig a zsigereidben érzed – hogy van-e büntudatod,

magányosnak érzed-e magad, szégyenkezel-e, és hogy az alkohol okoz-e problémát az életedben. (A pamflet végén található kérdések segíthetnek a döntésben.)

Ha az ivás gondot okoz, és le akarsz állni, de úgy látod, hogy egyedül képtelen vagy rá, próbálkozz meg az A.A.-val – próbáld ki 90 napig, és ha az életed nem lesz jobb, legalább jobban megérted, milyen lehetőségeid vannak. Mindannyian furcsán éreztük magunkat, amikor bejöttünk az A.A.-ba. Most már viszont látjuk, hogy az A.A. megmentette az életünket – és hogy ez a legjobb dolog, ami valaha történt velünk. Most már tudjuk, hogy sok velünk egykorú tag van – valójában az A.A.-tagok mintegy 10%-a harminc év alatt van.

Hol találom az A.A.-t?

A lakóhelyünkön működő Anonim Alkoholista csoportot sokan az interneten vagy a telefonkönyvben találtuk meg. Mások az iskolában, az orvosnál, egy rokontól vagy egy baráttól hallottak rólunk. Esetleg a bíróságról, a kórházból vagy a detoxikálóból küldtek bennünket az A.A.-ba. Néhányunk az újságban olvasott az A.A.-ról, vagy a tévében illetve a rádióban hallott róla.

Ha információra van szükséged az A.A.-ról, írd az alábbi címre: info@anonimalkoholistak.hu vagy látogass el a www.anonimalkoholistak.hu honlapra.

Többféle A.A.-gyűlés létezik:

A nyitott gyűlésre bárki ellátogathat, akit érdekel az A.A., akár alkoholista, akár nem. A nyitott gyűléseken olyan történeteket hallhatsz, mint amilyenek ebben az ismertetőben is szerepelnek.

A zárt gyűléseket csak alkoholisták látogathatják, illetve azok, akik úgy gondolják, hogy problémájuk van az ivással. Itt szabadon beszélhetünk és kérdéseket is feltehetünk. A zárt gyűléseken gyakorlati tanácsokat is kaphatunk ahhoz, hogyan maradjunk józanok.

A kezdő gyűléseken ráébredünk, hogy azonos szinten vagyunk bárkivel, aki új az A.A.-ban. Üljön bár mellettünk egy vezérigazgató vagy egy nagymama, mindannyian a nulláról indulva ismerkedünk az A.A. alapjaival.

Amerikában néhány helyen működnek kifejezetten ifjúsági csoportok. Elképzelhető, hogy a jövőben Magyarországon is lesznek ilyen közösségek. Érdeklődj erről fiatal tagtársaidtól.

A fiatal tagok bármely gyűléseket látogathatják, és mint az alábbi történetekből kiderül, az alkoholisták életkortól és körülményektől függetlenül megértik egymást.

Hogyan kerüljük el az ivást?

A lehető leggyakrabban járjunk A.A.-gyűlésekre. Az elhangzott történetek alapján felismerjük, hogy problémánk nem egyedi. Megtanulunk azonosulni a beszélő érzéseivel, és életünk egyéb körülményeit nem hasonlítgatjuk másokéhoz.

Az A.A.-s irodalmat is olvassuk, mint például a *Józan élet*, az *Anonim Alkoholisták* és a *Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány* című könyveket. (A további hasznos olvasmányok listája a füzet végén található.)

Ápoljuk a kapcsolatot társainkkal, beszélgetünk a gyűlések előtt és után, valamint telefonon is. Fokozatosan, napról napra változunk. Segítünk más alkoholistáknak, és ezáltal józanok, egészségesek és boldogok maradunk.

Ebben a füzetben hozzánk hasonló fiatal tagok A.A.-s történeteit találod. Reméljük, segítenek megtalálni a saját utadat.

Tina

13 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Ha nem kerülök bajba, még mindig innék.”

Imádtam az alkohol hatását. Elnyomta az összes gyöttrő gondolatomat. Új barátaim lettek – az idősebb srácok. Végre menő lettem.

Ha nem kerülök bajba, még mindig innék. Viszont nagyon hamar bajba keveredtem. Gondot okozott, hogy már hatodikos koromban – amikor csak tudtam – leittam magam.

11 éves koromban beraktak egy helyre, amelyről azt gondoltam, hogy elmeógyógyintézet. Megkönnyebbültem, hogy bolond vagyok. Bolondnak lenni menő. Jóval később jöttem rá, hogy rehabilitációs intézetbe kerültem.

Ekkor határoztam el, hogy soha többé nem akarok semmiféle intézetbe kerülni. Minden tőlem telhetőt megteszek azért, hogy többé ne zárjanak be.

Valahányszor megígértem valamit, soha nem tudtam megtartani. Néha őszintén meg akartam változni, de nem tudtam. Ma már tudom, hogy ez az alkoholizmus. Bármit megígértem, de soha nem ismertem be, hogy az ivás van a háttérben. Ha ezt bevallottam volna, le kellett volna állnom.

Rengeteg intézetben jártam. Az utolsó egy bentlakásos otthon volt. Mehettem volna rehabilitációs intézetbe, de úgy gondoltam, nem vagyok oda való (nem az ivás volt a problémám, hanem a családom). Rettegve mentem el az első A.A.-gyűlésemre, de azt hallottam, hogy az A.A.-s pasik helyesek, így aztán rászántam magam. A gyűlésen valaki arról beszélt, hogyan

ivott annak idején éjszakánként, és hogyan imádkozott, hogy reggel ne ébredjen fel. Aztán amikor magához tért, mindig az volt az első gondolata: „Édes Istenem, hányszor kell még ezt végigcsinálnom?” Azt mondta, akkor úgy hitte, ő az egyetlen ember a világon, aki valaha is ezt érezte. Megdöbbentem, mert azt gondoltam, hogy én vagyok az egyetlen ember a világon, aki valaha is ezt érezte. Azonosultam vele.

Így aztán 13 éves koromban elkezdtem A.A.-gyűlésekre járni. Mindenki idősebb volt nálam, még a fiatalok gyűlésein részt vevők többsége is. Az alkoholisták általában találnak kifogást, hogy ők miért mások. Ez lehet a vallás, a társadalmi hovatartozás vagy a bőrszín. Az én kifogásom az életkorom volt. Rájöttem azonban, hogy az alkoholisták megértik a másik alkoholistát. Borzasztó volt olyan alkoholistákkal találkozni, akik megértenek engem, mert ez azt jelentette, hogy én is alkoholista vagyok. És ha én alkoholista vagyok, akkor a családomnak volt igaza, és ez tényleg szívás.

Végigvezettek a Lépéseken, és rájöttem, hogy ugyanolyan tapasztalataim vannak, mint bárki másnak, aki végigcsinálta a Lépéseket. Rájöttem, hogy a névtelenség spirituális elve alapján, függetlenül attól, mennyire vagyok fiatal, öreg vagy „különleges”, az A.A.-ban csak egy piás vagyok.

Kevin

14 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Imádtam inni, és imádtam mindazt, ami ezzel járt.”

Az életem nagyrészt tökéletes volt, mindaddig, amíg el nem kezdtem az iskolát. Soha nem gondoltam, hogy ennyi szabály van az életben. A legemlékezetesebb azonban az a mindent elsöprő érzés volt, hogy nem illek ide.

Életem során két mindent elsöprő spirituális élményben volt részem. A második az volt, amikor elhatároztam, hogy kijózanodok. Az elsőt akkor éltem át, amikor először ittam. Ott volt ez az anyag a szervezetemben, és tudtam, hogy még több kell. Ez volt életem legjobb ivása – és az egész italozási pályafutásom azzal telt, hogy újrateremtsem ezt a pillanatot.

Imádtam inni, és imádtam mindazt, ami ezzel járt. Ugyanannyira kötődtem a hazugságokhoz, a gyanús emberekhez és helyekhez, mint amennyire az alkoholhoz. Az érdemjegyeim egyre romlottak, míg végül teljesen kimaradtam az iskolából. Barátaim és családtagjaim eltávolodtak tőlem. Sokszor ébredtem úgy, hogy azt sem tudtam, hol vagyok. Túladagoltam az alkoholt.

Egyszer még azt is elhatároztam, hogy elszököm hazulról. Elhagytam az otthonomat, és keményen törekedtem rá, hogy minden hidat felégessek magam mögött. A családom szerint sokkal vidámabb volt a ház nélkül. A barátaim nem kértek belőlem. Alkoholista életem utolsó szakaszát hajléktalanul éltem le, pénzért autót törtem fel, és egy parkban aludtam egy keskeny padon.

A szüleim a nyomomra bukkantak, és elvittek egy rehabilitációs intézetbe. Amikor közölték velem, hogy bent kell maradnom egy kéthetes kivizsgálásra, üvöltözni kezdtem a szüleimmel, és kirohantam a szobából. Amikor nyilvánvalóvá vált, hogy nem fognak kiengedni, lerogytam a szoba közepén álló kanapéra, és zokogni kezdtem. Teljes vereséget szenvedtem. Belefáradtam a menekülésbe, a bujkálásba, a megaláztatásba, a rejtőzködésbe. Nem bírtam tovább. Ekkor jöttem rá, hogy biztos helyen vagyok.

Amikor tényleg készen állsz, Isten oda fogja tenni a megfelelő embereket a megfelelő időben a megfelelő helyre. Attól a naptól fogva nem éreztem szükségesnek, hogy újra megkísértssem a sorsot. Megértettem, hogy ha így tennék, az olyan lenne, mintha megkérném Istent, hogy a kedvemért állítsa más sorrendbe a bolygókat.

Megadatott, hogy a Tizenkét Lépést gyakorolva nőjek fel. Végtelen hálával ünnepeltem A.A.-s józanságom 19. évét – mindig csak a mai napra ügyelve.

HIEDELEM:

Nem lehetek alkoholista, mert nem tudok túl sokat inni. Rosszul leszek tőle.

TÉNY:

Látni fogod, hogy ebben a füzetben néhány történet olyan fiatalokról szól, akik folytattuk az ivászatot annak ellenére, hogy a gyomrunk tiltakozott. Mi is alkoholisták vagyunk.

Nicole

14 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Aki elég idős ahhoz, hogy problémája legyen, elég idős ahhoz is, hogy segítséget kérjen az A.A.-tól.”

12 évesen már nem élveztem az alkoholt. Négy éven át ittam, és ha valaha is képes voltam ügyelni arra, hogy mikor és mennyit iszom, ezt a képességemet elvesztettem.

Két évvel később alkoholizmus és drogfüggőség miatt intézetbe kerültem. A korábban átélt sok-sok fájdalom és szenvedés miatt hajlandó voltam beismerni, hogy problémám van.

Anyám és apám már megszületésem előtt is az A.A. józan tagjai voltak, ezért tudtam, hogy az A.A.-nak van megoldása az alkoholizmusra. Azt azonban nem tudtam, hogy aki elég idős ahhoz, hogy problémája legyen, elég idős ahhoz is, hogy segítséget kérjen az A.A.-tól.

Kevéssel azután, hogy bekerültem, a kezelőintézet elkezdett heti gyűléseket tartani. Amikor hazatértem és elkezdtem a környékbeli gyűlésekre járni, nem találtam a helyem. Mindenkinél sokkal fiatalabb voltam, és nem hittem el, hogy bárki más megértheti, mit érzek.

Egy este, amikor egy idősebb társunk hozzászólását hallgattam, minden megváltozott. Noha a tapasztalatai sokban különböztek az enyémtől, az érzései ismerősek voltak. Először hallottam a történetemet egy gyűlésen. Ma már szinte minden hozzászólásban meghallom a történetem darabkáit. E hasonlóság miatt maradtam meg a Közösségben.

Amikor egy ideje már józan voltam és dolgoztam a Lépéseken, szponzorálni kezdtem más nőket, fiatalabbakat és sokkal idősebbeket is. Beszéltem az iskolai pszichológussal, aki összeismertetett három lánnyal, akiknek alkoholproblémájuk volt. Megfigyeltem, hogy ugyanazt élik át az A.A.-gyűléseken, mint én. A honi csoportom ma is többnyire idősebb férfiakból áll, és még mindig én vagyok a legfiatalabb, de ezzel láthatólag senki sem törődik. Mindannyian egyenlőek vagyunk.

Most 16 éves vagyok. Még mindig találkozom olyan emberekkel, akik azt gondolják, túl fiatal vagyok az A.A.-hoz, de ma már megértem, hogy a köztünk lévő különbségek, főként az életben, semmit nem számítanak ahhoz képest, amit az A.A. tesz értünk.

Gyűléseket vezetek, szponzorálom az újoncokat, találkozókra járok, mint bármely más társam. Hálás vagyok a csoportomnak, hogy elfogad olyannak, amilyen vagyok, a Hagyományokért és az elvekért, amelyek lehetővé teszik, hogy itt legyek, és a Felsőbb Erőmnek, hogy ide vezérelt. Megkérek minden újonnan jövőt, hogy ne a különbségekkel törődjön, és ugyanerre kérem az idősebb társakat is.

Gwen

15 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Nem tudtam, hogyan álljak le, és azt sem, hogy mit tennék, ha sikerülne.”

Az ivás olyan sok gondot okozott a családban, hogy megfogadtam, én sohasem fogok inni. A szüleim nem jöttek ki egymással. Állandóan veszekedtek, és mi, gyerekek, mindig félünk. Imádkoztam, hogy hagyják abba az ivást és a veszekedést, de ez soha nem történt meg.

Tizenegy éves koromban meghalt az édesanyám, engem pedig a nagyanyámhoz költöztettek. Az ő házában nem volt italozás. Nagyon szigorú volt és vallásos, de én nem bántam. Jól esett valahol csendben és biztonságban érezni magam.

Egy velem egyidős unokatestvérem is a nagyanyámnál lakott. Sok barátja volt, és megengették, hogy velük lógjak. Emlékszem, egy nap iskola után az egyik gyereknél voltunk, és ő elővett egy hatos karton sört a hűtőből. Félttem, de ittam egy nagy kortyot, hadd lássák, hogy nem vagyok kezdő. Meglepődtem, ugyanis ízlett.

Kezdttem feldobódni – mindenki nevetgélt és táncolt. Nagyon jól éreztem magam, és eszembe sem jutott, hogy előtte milyen pocsék hangulatom volt. Ettől fogva az unokatestvéremmel szinte minden napot ennél a srácnál töltöttünk és sört ittunk.

A dolgok akkor kezdtek megváltozni, amikor a nagyanyám munkát kapott, ezért iskola után haza kellett mennünk, hogy vigyázzunk a kisebb unokatestvéreinkre. Ekkor már egy éve

minden nap piáltunk, ám nagymamánál nem volt sör. Nem bírtam elviselni – nagyon ideges voltam, és az agyamra mentek a gyerekek. Egyik nap az unokatestvérem felment az emeleti szomszédhoz, és szerzett tőle egy nagy üveg sört. Mind megittuk. Aznap filmszakadásom volt. Nem emlékszem, mi történt, de az egyik gyereket nem találtuk. Amikor magamhoz tértem, egy rendőrautó állt a ház előtt, és a nagyanyám üvöltözött velem, hogy miért nem vigyáztam az unokatestvéremre. Hat éves volt, és eltűnt.

Megkerült épen és egészségesen, de azért nagyon megijedtem. Ugyanakkor fel is dühített – nem járja, hogy gyerekekre kell vigyáznom iskola után. A barátaimmal akartam lenni, és sört akartam inni.

Attól fogva állandóan dühös voltam. Kétszer is megbuktam, és elkezdődtek a veszekedések az unokatestvéremmel.

13 évesen megszöktem, hogy megkeressem az egyik nővéremet. Őt ugyan nem találtam meg, de találtam olyan embereket, akik megengedték, hogy velük lógjak. Megtanultam töményet inni, és felfedeztem a tablettákat is.

Alig emlékszem arra a két évre. Különböző helyeken laktam, egyszer pedig nagyjából egy hétig egy üres kocsiban tanyáztam. Mindenféle emberekkel összejöttem, és valahányszor kijózanodtam, annyira rettegtem, hogy meg akartam ölni magam. Tudom, hogy szerencsém volt, hogy nem valaki más ölt meg.

Egyszer nagyon másnapos voltam, és éppen egy sört nyitottam ki, hogy megnyugodjak. Egy újságban megpillantottam a dátumot – május 5-e. A születésnapom volt – 15 éves lettem. Zokogni kezdtem, és nem tudtam abbahagyni. Lehúztam a sört, és jobban is lettem, de még mindig sírtam. Végiggondoltam, mi mindent csináltam, mióta megszöktem. Nem tudtam, hogy van

kiút. Még a saját születésnapomról is elfelejtkeztem. Aznap még nem hagytam abba az ivást, de a gondolkodásom kezdett megváltozni. Felderengett, hogy jobb lehetne az életem, ha nem innék. Csak azt nem tudtam, hogyan álljak le, és azt sem, hogy mit tennék, ha sikerülne.

Néhány héttel később pár másik gyerekkel együtt autóbalesetünk volt. Nem emlékszem, hogyan kerültem be a balesetire, de amikor felébredtem, mindkét lábam sínben volt. Egy nővér azt mondta, hogy nagyon részeg voltam, és szerencsém van, hogy életben maradtam, majd hozzátette: „Talán nem kerültél volna ide, ha nem iszol.”

Egy hölgy látogatott meg aznap este, és elmesélte, hogy régen neki is gyakran volt részegen balesete. Elmondta, hogy egy alkoholizmus nevű betegségben szenved, és hogy a kórházban van A.A.-gyűlés, egy gyűlés olyanok számára, akiknek problémájuk van az itallal.

Ki akartam kerülni a kórházi osztályról, ezért elmentem a gyűlésre, ahol egy harmincas férfi megkérdezte, hány éves vagyok. Nehezen álltam meg sírás nélkül, amikor kimondtam, hogy tizenöt. A fickó elmondta, hogy kamaszkorában csatlakozott az A.A.-hoz, és hogy szerintem ez volt élete legjobb döntése. Néhány idősebb ember beszélt magáról, de néha úgy éreztem, rólam beszélnek. A gyűlés után egy hölgy megkérdezte, hol lakom, és mondtam, hogy sehol. Mellettem maradt, amíg felhívtam a nagyanyámat.

Évek óta először beszéltem a nagyanyámmal, és ő azt mondta, hogy állandóan imádkozott értem. Azt mondta, visszamehetek hozzá, de csak ha nem iszom. Én pedig azt feleltem, hogy megpróbálom.

Mankóval és egy A.A.-s társam telefonszámával hagytam el a kórházat. Azt mondta, hívjam fel, mihelyt hazaérek.

Így kezdődött a felépülésem, és ennek már négy éve. Kezdetben az A.A.-tagok vittek gyűlésekre. Minél többet hallgattam őket, annál inkább beláttam, hogy beteg vagyok – alkoholistá. És azt is beláttam, hogy talán tehetek is ez ellen valamit – például hogy ma nem iszom meg az első italt. Néhány hét elteltével elkezdtem összebarátkozni A.A.-s kamaszokkal, és ez rengeteget segített abban, hogy józan maradjak hozzám hasonló emberek társaságában, akik józanul akarták rendbe tenni az életüket.

Rengeteg A.A.-gyűlésre járok, és a józanság a legfontosabb dolog az életemben. Ha nem lennék józan, semmim se lenne – sem barátok, sem lakás, sem érettségi, sem remény. Most, hogy józan vagyok, már negyedik éve nem feledkezem meg a saját születésnapomról.

HIEDELEM:

Nem lehetek alkohalista, mert rengeteget ihatok, mégsem leszek rosszul soha.

TÉNY:

Ebben a pamfletben több történetet találunk olyan fiatalokról, akik rengeteget tudnak inni. Ők is alkoholisták.

Laura

15 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Büszke voltam arra, hogy többet ittam, mint az idősebb gyerekek.”

Két profi zenész szülő és egy teli borospince társaságában nőttem fel. Gyakoriak voltak a bulik, és már egészen kicsi koromban megkínáltak alkohollal. Négyéves lehettem, amikor először megkóstoltam a bort. 13 éves koromban olyanokkal kezdtem összejárni, akiket a felnőttek rossz társaságnak bélyegeztek. Büszke voltam arra, hogy többet ittam, mint az idősebb gyerekek.

Míg jártam iskolába, jó jegyeket kaptam, és elkápráztattam az embereket zenei tehetségemmel. Szerettem is, meg utáltam is a jó kislány szerepét.

Aztán egy nap egy kórházi ágyon tértem magamhoz, infúzióval a karomban, leszíjazva, oxigéncsővel az orromban, és fogalmam sem volt róla, mi történt. Mások elbeszélése szerint benyomtam egy kétdekást, lezuhantam a lépcsőn, összehugyoztam és összehánytam magam, és egy barátom kocsijának a hátsó ülésén elájultam.

14 éves koromban a dolgok még rosszabbra fordultak. Még gyakrabban ittam, még többet, és egyedül. Beleszerettem az öntudatlanságba, amelyet az üvegtől kaptam. Az első félévben kimaradtam a középiskolából, és lopással szereztem pénzt. Bármilyen áron tovább kellett innom. Megcsapoltam anyám bankszámláját, zálogba adtam az ékszereit, és házakból lopkodtam. Tizenöt évesen egy sráccal laktam egy

ócska autóban az erdő közepén. Szükségem volt az alkoholra, hogy elnyomja a bennem lévő fájdalmat. Végül letartóztatott a rendőrség, és öt rendbeli bűncselekménnyel vádoltak. Röviddel ezután hosszú időre egy bentlakásos javítóintézetbe kerültem. Azon a napon józanodtam ki.

A következő három évet ebben az intézetben töltöttem. Kezdetben kemény volt. Elutasítottam a Felsőbb Erő gondolatát, és bár nem ittam, ugyanaz a hazudós kis bajkeverő maradtam. És mivel az alkoholt már nem tehettem meg bűnbaknak, hamarosan rájöttem, kell, hogy legyen valami mélyen gyökerező elváltozás, amely ilyen sok fájdalmat okozott az életemben.

Hozzám hasonló gyerekek százait vettem észre, akik olyan kiutat találtak, ami számomra elérhetetlennek tűnt. Egy nap egyszerűen megkérdeztem egy másik alkoholistát, hogyan csinálják. Ezzel a megadással kezdődött utazásom a valódi józanságba.

Az életem egyáltalán nem lett könnyebb, de legalább képes voltam elviselni. Olyan Felsőbb Erőt képzeltem el magamnak, akire mindig támaszkodhattam. Csináltam a Lépéseket, és – a mindenségit! – a program működött. Még ma is nap mint nap küszködöm, de tudom, hogy mindig vár rám egy szék az A.A. gyűlésein, ahol szívesen látnak, és ahol megoldást kereshetek a problémáimra.

Ma 19 éves vagyok, továbbra is józan, és főiskolára járok. Újra van családom, van méltóságom és van lelki békém. Naponta járok gyűlésre, és van szponzorom, akire számíthatok. Ez volt életem legnagyobb kísérlete, és szerintem a megadás tett képessé arra, hogy győzzek.

HIEDELEM:

Az A.A.-tagok állandóan inni akarnak.
Rosszkedvűek és mogorvák.

TÉNY:

Legtöbbünk jól érzi magát ital nélkül.
Sokkal több örömben van részünk,
mint korábban bármikor.

Chris

16 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Láttam a bizonyítékot, hogy az A.A. működik, méghozzá jól működik.”

12 éves koromban ittam először. Az alkohol hatása meggyőzött, hogy ez a válasz a problémáimra. Amíg nem ittam, valami hiányzott az életemből. A családi életem nyomasztó volt. Az ötödik vagyok nyolc gyerek közül. A bátyáim rendszeresen isznak, és úgy tűnik, ők is alkoholizmusban szenvednek. Gyermekként soha nem találtam a helyem. Nagyon magányos voltam, bár látszólag mindenkit ismertem. Visszagondolva korábbi önmagamra, amíg nem ittam, olyan voltam, mint a zacskós leves, amihez folyadékot kell adni, hogy fogyasztható legyen – ez a folyadék nálam az alkohol volt.

Kezdetben sört ittam, de hamar átváltottam a tömény szeszre. Valójában azt ittam, amihez hozzáfértem. Általában üvegből ittam, és amikor lehetett, magammal vittem egy két-dekást. Természetesnek tartottam, hogy italt lopjak, hogy reggel igyak, vagy hogy egyedül igyak. Eleinte megváltás volt az alkohol, de rövid idő elteltével az alkoholizmus megalázott, és nyomorúságossá tette az életemet.

Átlagos jegyekkel, a tanárok szerint „nagy ígéretként” kerültem be a középiskolába, és három különböző edzésre jártam. Hamarosan minden összeomlott. Jó ötletnek tűnt az öngyilkosság mint a depressziótól való végleges megszabadulás eszköze.

Ahogy mind többet ittam, megszűnt a kellemes zsongás, ezért aztán gyorsabban ittam,

és nemsokára kiütöttem magam vagy hánytam. 15 éves koromban egy iskolai incidens miatt kerültem be az A.A.-ba. Megittam egy csomó whiskyt és bort, és a folyosón tántorogva belefutottam az egyik igazgatóhelyettesbe. Bevitt az irodájába, ahol, bár erre alig emlékszem, bizonyára beszéltem neki a problémáimról. Azt javasolta a családomnak, hogy vigyenek el egy A.A.-gyűlésre. Bár ő maga nem volt A.A.-tag, tudta, hogy a program működik.

Ekkor már nem érdekelt, mi történik. Aznap este elmentem az első gyűlésemre egy kijózanítóba. Sokan voltak: A.A.-s születésnap gyűlés volt. Az ünnepeltek az ivás fájdalmáról és a józanodás örömről beszéltek. Az egész estéről csak ennyire emlékszem. A gyűlés után egy nyolcéves józan, aki a detoxikálóban dolgozott, azt javasolta, hogy maradjak bent két hétig, és tudjak meg többet erről a betegségről. Továbbra sem érdekelt, mi történik velem. Azt hittem, kikapcsolódás lesz a kijózanító, de nagyon kényelmetlenül éreztem magam, mert ragaszkodtak ahhoz, hogy szembenézzek önmagammal.

Miután kijöttem a kijózanítóból, A.A.-gyűlésekre jártam. Azt beismertem, hogy az életem el lett tolva, de azt már nem, hogy az alkohol legyőzött, mindaddig, amíg hat hónapon át tartó visszaesések és a depresszió meg nem győztek arról, hogy az A.A.-ban a helyem. Emlékszem, ahogy az alatt a nyomorult, ivós hat hónapom alatt azt mondogattam az embereknek: „Ilyen fiatalon nem lehetek alkoholista!” Volt még egymillió más kifogásom is, hogy miért nem tartozom az A.A.-hoz.

Nem hittem, hogy felépülhetek, és nem hittem abban, hogy az A.A. működik. Ám egyre több gyűlés bizonyította, hogy az A.A. működik, még hozzá jól működik. Sőt mi több, elkezdtem azonosulni a többiek történeteivel. Miután

meggyőződtem arról, hogy tehetetlen vagyok az alkohollal szemben, és segítségre van szükségem, elhittem, hogy az A.A.-ban felépülhetek. Az elmúlt négy év során megtanultam, hogy ha a Felsőbb Erő segítségével józan tudok maradni csak a mai nap, akkor van esélyem. Megpróbáltam inni és járni gyűlésre, nem inni és nem járni gyűlésre – de a legjobb nem inni és járni gyűlésre.

Számomra a józanság nemcsak az ivás abbahagyását, hanem szemléletváltást is jelent. Az A.A. Tizenkét Lépését gyakorolva hasznossá válok mások számára. Már van célom, érzem az isteni irányítást. Nem hányódok úgy az életben, mint ivós koromban.

HIEDELEM:

Tudok csak egy pohárral inni következmények nélkül.

TÉNY:

Noha sokan közülünk néha képesek voltak arra, hogy csak egy pohárral igyanak, és ne igyanak többet aznap vagy másnap, előbb vagy utóbb mégis újra berúgtunk. A kontrollálásra való törekvés egyértelműen a betegség jele.

Anisa

16 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Azt hittem, vége az életemnek – nem gondoltam, hogy épp most kezdődik.”

Mielőtt inni kezdtem volna, bizonytalannak éreztem magam, és másnak, mint a többiek. 14 évesen rúgtam be először egy barátom autójában sörözgetve. Melegséget éreztem, elfogadást és önbizalmat – és megvolt az első filmszakadásom.

Rossz dolgok sorozata kezdődött, többek között rendőrségi ügyeim lettek, kihagytak az iskolai csapatokból, és szobafogságra ítélték a szüleim. A legszégyenteljesebb az volt, hogy rátámadtam anyámra. Verekedős és nagypofájú részeg voltam, aki képes bárkibe belekötni. Alig két éven belül alattomos, kétszínű és becsstelen alak lett belőlem.

A mélypont akkor következett be, amikor elhatároztam, iszom egy keveset, hogy feldobjam magam az egyik iskolai meccs előtt. Amikor magamhoz tértem, egy mentőben találtam magam. A mentősök elmondták, hogy úton vagyok egy kezelőintézetbe, miután kimosták a gyomromat, és majdnem belehaltam az alkoholmérgezésbe.

Reggel, másnaposságtól gyötörten, kimásztam az ágyból a fürdőszoba hideg kövére, és öklendezve öleltem körbe a vécékagylót.

Ez lett hát az életemből? A barátaim és a családom képei villóztak az agyamban, és jobban szégyelltem magam, mint valaha. 1987. október 18. volt. Azt hittem, vége az életemnek – nem gondoltam, hogy épp most kezdődik.

Másnap elmentem életem első A.A.-gyűlésére, bár nem gondoltam, hogy nekem való. Csak egy szociális ivó voltam, nem alkoholista, mert azok a híd alatt laknak.

Már három hete naponta jártam gyűlésekre, amikor a hátam mögött két srác azt mondta rólam, hogy nekem soha nem fog sikerülni. Igazi alkoholista módra azt gondoltam: Majd én megmutatom nekik! Az aznap esti A.A.-gyűlésen így mutatkoztam be: „Anisa vagyok, alkoholista.” Ez volt az áttörés. Akkor először beismertem, hogy alkoholista vagyok, és valahol belül magamban elfogadtam, hogy ez valószínűleg igaz is.

Egy hónap múlva véget ért a kezelés, és visszatértem az iskolámba, az otthonomba és a barátaimhoz. Ám minden más volt, mert én magam is más voltam. Azonnal lett szponzorom, és állandóan magammal hordtam a Nagykönyvemet, jártam az A.A.-ba és más önsegítő csoportokba. Olyan sok volt a fiatal józanodó, hogy a 16 évemmel én voltam az egyik legidősebb. Megtaláltam a helyem a csoportokban, és elkezdtem összejárni a többiekkel, kávéztunk, tekéztünk, moziba jártunk, és anélkül éltünk, hogy bármivel is mérgeztük volna magunkat.

Amikor utolsó éves lettem a gimnáziumban, majdnem egy éve józan voltam, és az egész életem megváltozott. Amíg az évfolyamtársaim buliztak, én a Felsőbb Erőről elmélkedtem. Ez megnehezítette az iskolai életemet, de kitartottam. A „Tégy úgy, mintha” lett a mantrám. Leérettségiztem és egyetemi előkészítőre mentem. A józan alkoholisták segítségével megtanultam tanulni, elviselni a nyomást, erőt kovácsolni a gyengeségeimből, és a Tizenkét Lépés segítségével felépíteni az önbecsülésemet.

17 év elteltével olyan az életem, amilyenre a legmerészebb álmaimban sem gondoltam. Éltem és utazgattam Európában és Észak-Amerikában, olyan városokban jártam, amelyeknek még a létezéséről sem tudtam, nyitott lettem az életre, és érdeklődni kezdtem a művészetek, a természet és az irodalom iránt.

16 évesen nem vágytam másra, csak hogy részegen fekhessek egy kanapén. Mára megadott, hogy az életemben bármit szabadon választhassak. Minden pillanatban önmagam lehetek, ha egyszerűen megkérem a Felsőbb Erőt, hogy segítsen józannak maradni, ha nem iszom meg az első pohárral, és ha segítek másoknak.

HIEDELEM:

Ha egy buli igazán sikeres, akkor természetesen senki nem tud rá visszaemlékezni.

TÉNY:

A legtöbb embernek nincsenek „filmszakadási” vagy homályos foltok az emlékezetében. Ennyire berúgni nem normális, és a filmszakadás az alkoholizmus egyik tünete.

Norm

16 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Egyszerűen meg akartam halni. Emlékszem, milyen nagyon-nagyon magányos voltam.”

12 éves koromig én voltam a legjobb gyerek a városban – „jó tanuló és rendes srác”. Tizenhárom éves koromban a családom máshová költözött, én pedig felfedeztem a sört és a füvet. Az ivás és a füvezés segített, hogy jól érezzem magam és hogy beilleszkedjek. Úgy döntöttem, ez a megoldás a magányra. Az ivás jó móka volt, buli volt, úgy éreztem, hogy én is elfogadom magam, és a többiek is elfogadnak.

Amikor csak lehetett, sört ittam, és mindent szerettem vele kapcsolatban – az ízét és főleg a hatását. Nem volt mindig könnyű hozzájutni – általában az idősebb srácokat kértem, hogy vegyék meg. Ezek a fiúk menők voltak, határozottak voltak, senki nem dirigált nekik – és akkor kerültek emelkedett hangulatba, amikor csak akartak. Olyan akartam lenni, mint ők.

Érdekes, milyen gyorsan megváltoztam. 12 évesen zsarú vagy tanár akartam lenni. Egy évvel később csak arra tudtam gondolni, mikor leszek már olyan idős, hogy annyi sört vehessek, amennyit csak akarok, anélkül, hogy bárki bármit kérdezne.

Mivel minden reggel másnapos voltam és remegtem, kezdtek gondjaim lenni az iskolában. Azt sem tudtam leírni, mi a házi feladat, nemhogy még meg is csináljam. A szüleim rám szálltak a jegyeim miatt, azt akarták, hogy ejtsem az új barátaimat, mert azt gondolták, hogy

ezek a haverok tehetnek róla, hogy furcsán viselkedem, ideges vagyok és sunyi, és ők tehetnek a rossz jegyekről is. Nem tudtam tovább elviselni a veszekedést, úgyhogy egyszerűen megszöktem.

Találtam egy üres helyet a buszpályaudvar közelében, és sikerült annyit összekoldulnom, hogy meglegyen a napi sörrevalóm. Nagy terveim voltak: szerzek munkát, talán egy építkezésen, keresek egy albérletet, és szerzek egy hatalmas hűtőszekrényt a tömérdek sörömnek. Még egy csajom is lesz.

Ezek a nagy tervek füstbe mentek, amikor elkaptak egy lopott autóban. Nem emlékszem pontosan, mi történt. Az egyik percben még a buszpályaudvaron voltam, a következő percben meg már a rendőrfőnök állított félre az országúton, 200 mérföldre az otthonomtól. Egy perc alatt megváltoztattam a véleményemet a szüleimről.

Az apám meggyőzte a hatóságot, hogy engedjenek el, én pedig hazamentem. Tudtam, hogy nagy zűr van velem, de nem tudtam, miért. Nem az ivással volt a baj, hanem velem. Rettegtem, hogy megint az utcára kerülök, ezért abbahagytam az ivást. Visszamentem az iskolába, és időnként azt hittem, megőrülök – megmagyarázhatatlan félelmek gyötörték. Elegem volt mindenből, és meg akartam halni. Emlékszem, milyen nagyon-nagyon magányos voltam.

Meghívott egy buliba egy srác, akit a szüleim kedveltek – ez a srác olyan volt, mint én valaha. A szülei megengedték, hogy legyen egy csomó pia a buliban. Rohadtul éreztem magam, és úgy gondoltam, egy-két pohárral nem fog megártani. Inkább segít. És tényleg. Nevettem, táncoltam, és randit kértem egy lánytól. Nagyon közel kerültünk egymáshoz, és új ember

lett belőlem. Összehaverkodtam az ő barátaival, és elhívtak a bulijaikba.

Ittunk, ha nem voltak otthon a szülők, és ittunk akkor is, ha otthon voltak. Senkit nem érdekelt – csak ne vezessünk. A szüleim annyira örültek az új barátaimnak, hogy észre sem veték, hogy újra inni kezdtem.

Már nem volt elég nekem, amit a bulikon ittam, másnap meg annyira rosszul éreztem magam, hogy reggel első dolgom volt, hogy megpróbáljak leküldeni néhány sört. Hamarosan egész nap ittam. A szüleim kapcsoltak, és szabályosan elcipeltek a házi orvosunkhoz. Ő beutalt a kijózanítóba, ahol elmúlt a remegésem, és találkoztam néhány A.A.-ssal, akik elmesélték a történetüket.

Furcsa volt idősebbektől azt hallani, hogy mit műveltek részegen. Egyikük elmondta, hogy a fia bent van az A.A.-ban, és éppen most érettségizik. Lelkem mélyén életemben most először gondoltam arra: „Talán ha nem iszom, nem akarok majd öngyilkos lenni, és le tudok érettségizni.” Az A.A.-gyűlés után ez az illető megadta a telefonszámát, és azt mondta, hogy hívjam fel, amikor kiengednek. Nos, amikor kiengedtek, a pasas elvitt egy A.A.-gyűlésre, és én teljesen meglepődtem. Ez egy fiatalokból álló A.A.-csoport volt, és ott volt az összes srác, akiktől mindig féltem – gyakorlatilag mindenki.

Voltak köztük menő srácok, hosszú hajúak, fejpántosak, és néhányan szakadt farmerben. Voltak úrilányok és motoros csajok. Itt volt az összes réteg, akik nem illettek össze, és most mégis jól megfértek egymással. Most, életemben először, úgy éreztem, ide talán be tudok illeszkedni, és hogy kellek ezeknek az embereknek.

Azóta is járok gyűlésre, és nem iszom. Egy csomó zavaros érzésem és elképzelésem volt magamról és másokról. Az A.A.-ban viszont józan

vagyok és élni tanulok. Minden nap megteszem, ami tőlem telik, és megpróbálom nem elkese-
redni, ha a dolgok nem úgy alakulnak, ahogy szeretném.

HIEDELEM:

Az A.A. rávesz, hogy életed végéig ne igyál.

TÉNY:

Az A.A. nem vesz rá semmire, és nem kell életfogytig tartó józanságot fogadnunk. Csak egy italtól – a következő italtól – tartjuk távol magunkat, csak a mai nap. Csak ma nem iszunk. Ki tudja, mit hoz a holnap?

Julee

16 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Szörnyen utáltam magam.”

Tizenéves alkesz voltam, 14 éves kislány, aki kétségbeesetten akart nővé válni. Megvettem a tekintélyt, menekültem gyermekkorom fájdalmától, és az izgalmat kerestem bármi áron.

Arra vágytam, hogy én legyek minden fiú álma és minden lány legjobb barátnője. Mindenben a legjobb akartam lenni: a legcsinosabb, a legjobban öltözött lány, a legjobb kosaras. Ehelyett összejöttem egy kifutófiúval, elvesztettem a szüzességemet, és nem foglalkoztam semmi mással, csak hogy olcsó bort ihassak a környékbeli lányokkal.

Az első néhány ital békével töltött el, és úgy éreztem, része vagyok az emberiségnek. Eladtam a lelkem az alkoholnak, eldobtam az álmaimat, és megszegtem minden ígéreteimet, azokat is, amelyeket magamnak tettem. Amikor ittam, szerettek a fiúk, nagyobb lett az önbizalmam, és nem félttem semmitől.

Ez az újonnan talált megoldás viszont hamarosan a legrosszabb rémálommá vált. Amikor ittam, filmszakadásom volt, ismeretlen emberek mellett ébredtem, hátsó udvarokban és idegen házakban a város túlsó felén. Többször megerőszakoltak, amikor részeg voltam.

Elkezdtem drogozni. Kikészültem, és 16 évesen öngyilkosságot kíséreltem meg. Végül a családom bevitt egy rehabilitációs intézetbe, itt találkoztam először az A.A.-val. Abban az évben háromszor kerültem be ugyanabba a kezelőintézetbe. Úgy gondoltam, túl fiatal vagyok ahhoz,

hogy alkoholistá legyek. Ám hamarosan rájöttem, hogy valahányszor alkohol kerül a szervezetembe, szörnyű dolgok történnek velem.

Kezdtém ráébredni, mennyire tönkretettem az életemet. Utáltam magam, és elhatároztam, hogy kipróbálom ezt az A.A.-s dolgot. Más 16 éves józan lányokkal jártam gyűlésre. Idővel szponzorom is lett, aki végigvezetett a Lépéseken. Lett honi csoportom is, és a mai napig meg vagyok győződve arról, hogy ez mentette meg az életemet. A győztesekkel kellett tartanom, mert néhány fiatal újra visszament inni. Szolgálatot vállaltam, és egy nap rájöttem, hogy már nem akarok meghalni, hogy már nem akarok többet inni. Megtanultam, hogy ha azt teszem, amit az A.A.-ban mondanak, valószínűleg józan maradok.

Épp most múltam 30, és tizenhárom és fél éve folyamatosan józan vagyok. A józanság visszaadta az életemet, és megadta azt a bizonyos belső békét. Az első gyűlésemen azt mondták, számíthatok arra, hogy csoda történik velem, és boldog vagyok, hogy elhittem, mert megtörtént, és azóta is folyamatosan megtörténik velem.

Andrew

17 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Egy tiszta pillanat hatására kezdtem el odafigyelni.”

12 éves koromban kezdtem inni. Amikor ittam, nem számított, hogy más vagyok és élhetetlen. Kezdetben alkalmi ivó voltam. Az idő előre haladtával gondoskodtam róla, hogy rendszeresen legyen alkalom az ivásra. 13 éves koromra ingerlékeny és elégedetlen lettem, ha legalább a hétvége egyik napján nem sikerült elmenni inni.

14 évesen mentem középiskolába, és részben idősebb srácokkal kezdtem lógni, olyanokkal, akik tudták, hogyan lehet alkoholt szerezni.

Úgy gondoltam, hogy akik drogoznak, nem tudnak uralkodni magukon, aztán én is elkezdtem használni. Úgy gondoltam, hogy akik berúgnak az iskolai bulikon, nem tudnak uralkodni magukon, egészen addig, amíg magam is rá nem kaptam ugyanerre. Az utolsó határt akkor léptem át az iskolában, amikor már tanítási időben is ittam. Mégis sikerült megúsznom kirúgás nélkül, sőt három év alatt végeztem (bár részeg voltam a saját ballagásomon). Ez bebizonyította számomra, hogy nincs problémám az alkohollal és a droggal.

17 évesen főiskolára mentem, ahol még nagyobb volt a szabadság, úgyhogy elkezdtem egyfolytában inni és drogozni. Nagyon hamar kicsúszott a lábam alól a talaj, és hogy megússzam a kirúgást, megszakítottam a tanulmányaimat.

A megszakitás feltételeként elfogadtam, hogy kezeltetem az alkohol- és drogfüggőségemet. Amikor elkezdtem a kezelést, volt egy világos pillanatom. Ha valami nem változik, újra inni fogok, és ha újra innék, visszakerülnék ugyanoda, ahonnan elindultam. Ebben a tiszta pillanatban hajlandóvá váltam arra, hogy odafigyeljek néhány dologra, amit a kezelés során mondtak.

A kezelés bevezetett az A.A. Tizenkét Lépésébe. Azt mondták, járjak el A.A.-gyűlésekre, és kezdjem el olvasni a Nagykönyvet. Mindkettőt megtettem, de még mindig rosszul éreztem magam a bőrömben, és továbbra is inni vágytam. Nem voltam biztos benne, hogy olyan akarok lenni, mint a többiek az A.A.-gyűlésen, de azt biztosan tudtam, hogy nem akarok olyan lenni, mint amilyen voltam.

Akkor döbbsentem rá a valóságra, amikor elolvastam a Nagykönyvnek azt a részét, ahol azt tanácsolja, hogy ha kétségünk van afelől, alkoholisták vagyunk-e, menjünk el és próbáljunk meg kontrolláltan inni. Beleborzongtam. Tudtam, mi fog történni, ha iszom: berúgok. Ha valami nem változik, újra inni fogok, és ha iszom, berúgok. Tehetetlen voltam az alkohollal szemben. Azt is készséggel beismertem, hogy az életem irányíthatatlanná vált. Megtettem az Első Lépést.

A többi Lépésen szponzorral kezdtem dolgozni. Az Isten-dolognál és a személyes leltárnál megtorpantam, de azért haladtam is. Elszánt voltam. Lassanként megváltozott a hozzáállásom, és napról napra az érzéseim is. Beletelt egy kis időbe, amíg elmúlt az iváskényszerem, de végül megszűnt. Kezdttem az életem részesévé válni.

Több mint húsz éve voltam az első A.A.-gyűlésemen, és azóta józan vagyok. Most egyetemen tanítok, és rendkívüli módon élvezem

az életet. Még mindig rendszeresen járok A.A.-gyűlésre. Remek életet kaptam az Anonim Alkoholistáktól.

HIEDELEM:

Rossz és akaratgyenge iszákos vagyok.

TÉNY:

Megtanultuk, hogy az alkoholizmus betegség,
nem pedig erkölcsi gyengeség.

Bárkire lecsaphat, mint bármely más betegség.

Az alkoholizmust nem lehet meggyógyítani,
csak feltartóztatni lehet.

Gyógyszerszedés helyett az A.A.-programban
vegyünk részt.

Pamela

17 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Az alkohol egy édes gyermekből magát naponta az öntudatlanságig leivó piást csinált.”

New York külvárosában egy jó módú zsidó családban nőttem fel, és kiváló magániskolába jártam. A jövőm tele volt lehetőségekkel – legalábbis amíg el nem kezdtem inni.

12 éves koromban a bátyáim és a barátaik ismertettek meg az alkohollal a szüleim házában alagsorában. Azt akartam, hogy befogadjanak, és a bátyáim szerint jópofa dolog volt látni, ahogy a kishúguk berúg. Az alkohol hatására fontosnak, vonzónak és bátornak éreztem magam.

Kilencedikes koromra az alkohol ebből az édes, ártatlan gyermekből egy hazudozó, csaló, önpusztító, magát naponta az öntudatlanságig leivó piást csinált. Igyekeztem fenntartani a látszatot, hogy ne vonjanak felelősségre az ivásom miatt. És tényleg: jó jegyeket kaptam, táncoltam a tánccsoportban, és még osztálytitkárnak is megválasztottak. Ugyanakkor kezdtem elveszteni a legtöbb általános iskolai barátomat, és már belezavarodtam a családnak előadott hazugságokba. Egyszer 15 évesen az orvosok azt hitték, hogy táplálkozási rendellenességben szenvedek, mert alig 40 kiló voltam. Igazság szerint nem szerettem enni, mert üres gyomorral könnyebb volt berúgni. Rendszeresen borzasztó másnapos voltam, és majdnem minden reggel hánytam. Más szerekre is rákaptam.

Az iskola be volt kerítve, és gyakran elkap-
tak, amikor kiszöktem inni és drogozni. Elkezd-
tek romlani a jegyeim, és egyre nehezebb volt
fenntartani a látszatot.

Iskolát váltottam, arra gondolva, hogy az
segíthet, de ez sem fogta vissza az ivászatomat.
Sőt, sokkal rosszabb lett. Az egyik igazgatóhe-
lyettes azt javasolta, hogy menjek el néhány
A.A.-gyűlésre, de én még nem álltam készen a
megoldásra.

A harmadik évet követő nyáron Svájcba men-
tem egy csereprogram keretében. Életemben elő-
ször ihattam legálisan. A nyár filmszakadások
sorozatával telt, és a megvilágosodás pillanatá-
val végződött. Magamban iszogattam egy presz-
zó teraszán. Teljesen átlagos nap volt. Nem
történt katasztrófa, nem szóltak a harsonák,
csak egy rettegő és kétségbeesett lány üldögélt
ott, aki tudta, hogy segítségre van szüksége.
Ez volt az a pillanat, amikor mindennél job-
ban vágytam arra, hogy elmenjek az A.A.-ba
és kijózanodjak.

Amikor szeptemberben 17 évesen visszamen-
tem a negyedik osztályba, elkezdtem A.A.-gyű-
lésekre járni. Egy szponzor segítségével megcsi-
náltam a Tizenkét Lépést. Rengeteg gyűlésre
jártam, és kapcsolatot alakítottam ki egy Fel-
sőbb Erővel. Az A.A. életformámmá vált, és visz-
szaadta egy olyan életbe vetett reményemet,
amelyről azt hittem, elveszett. Több mint 17 év
telt el a megvilágosodás pillanata óta, amely le-
hetővé tette, hogy elfogadjam az A.A. ajándékát.

John

18 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Az A.A. egy sokkal jobb életformát kínált nekem, mint amiben éltem.”

Egy 11 gyermekes család legfiatalabb gyerke vagyok. Sokszor költözködtünk, és kilencéves koromban elváltak a szüleim. Sok erőszak történt a családban, és én szégyenlős és félénk voltam. Mindig anyámhoz menekültem, amikor attól rettegettem, hogy apám elver.

11 évesen rúgtam be először. Az ivással megszűnt az emberektől és a bizonytalanságtól való félelmem, de baj lett belőle. Tizenévesen sokat jártam kezelésre, félút-házakba és javítóintézetekbe. Nem fejeztem be az iskolát. A börtönben olvastam el egy könyvet életemben először elejétől a végéig. Megpróbáltam mindenkit átverni, és hamar megtanultam, hogy azt mondjam, amit a felnőttek hallani akarnak, és akkor leszállnak rólam. Mégis nagyon egyedül éreztem magam, mert úgy gondoltam, hogy egyedi a problémám.

Voltak józan időszakaim, amivel kedvében jártam másoknak, de nem tartottak sokáig, és az élet továbbra is kibírhatatlan volt. Az utolsó ivászatom körülbelül egy évig tartott. Az utolsó berúgásomat követően börtönben találtam magam három rendbeli betörésért és egy erőszakos cselekményért. Remélem, sosem felejttem el. Be akartam mászni a börtöncella sarkába, és meg akartam halni.

Elküldtek kezelésre egy területi javítóintézetbe és egy másik félút-házba. Ekkor fordultam

az A.A.-hoz, hogy megtaláljam a szabadulást. Nem voltam benne biztos, hogy ki akarok józnodni, de az A.A.-gyűléseken a többiek egyre azt mondogatták: „Gyere vissza!” Jó volt halani. Az A.A. egy sokkal jobb életformát kínált nekem, mint amiben éltem, és megmutatta, hogyan nézzen szembe a mindennapi problémákkal, illetve hogyan ne legyen magányos.

Tudom, hogy még hosszú út áll előttem, de ezzel a programmal és Isten segítségével végig tudok menni rajta, bár továbbra is vannak rossz napjaim. Mindenesetre alkalmam nyílik arra, hogy javítóintézetekben beszéljek a tapasztalataimról, erőmről és reményemről. Egyre inkább a program részesének érzem magam, és ez nagy megelégedéssel tölt el. Isten segítségével megtanulhatom, hogyan éljek boldog, vidám és szabad életet, és hogyan maradjak józan még egy napot.

Bob

18 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Reggelente már nem azon gondolkozom, mit csináltam előző este.”

18 éves koromra napi rendszerességgel ittam vagy drogoztam. Az volt a szokásom, hogy reggel felkelek, és elmegyek az italboltba. Általában ugyanazt vettem, amit előző este ittam, így próbáltam csillapítani a gyomrom háborgását és a remegést. Azután kiautóztam a városból, ittam valamennyit, aztán kihánytam, és ezt addig ismétелgettem, amíg elegendő mennyiség maradt bennem ahhoz, hogy megszüntesse a remegést.

Arról ábrándoztam, hogy milyen jó lett volna 150 évvel korábban születni, amikor bűlénnyvádász-cowboy lehettem volna, távol az emberektől. Sok időt töltöttem el Oklahoma Panhandle mellékútjain a kisteherautómban egy flaska whiskeyvel. Azt gondoltam, hogy a korombeli gyerekek mind ezt csinálják.

Egy barátom volt, aki nem ivott. Tapintatosan beszélt a „programjáról”. Fogalmam sem volt róla, hogy az Anonim Alkoholisták programjáról beszél. Egyszerűen elmondta, hogy mit csinál: hogy csak a mai nap nem iszik.

Kezdtém úgy érezni, hogy tennem kell valamit az ivásommal. Elmentem néhány A.A.-gyűlésre, és bár nem tudtam odafigyelni, néhány egyszerű dolog mégis rám ragadt: „Csak a mai nap”, „Ne bonyolítsd” és „Csak egyszerűen”.

Tudtam, hogy nem szabad összevissza kapkodnom. Mindig mindent csak félig csináltam

meg. Ugyanígy voltam az A.A.-val is. Akartam, de nem akartam, hogy mások mondják el, mi az. Akartam, de a magam módján. Azt hallottam: „Várd meg, amíg az alkohol szintje a füled alá süllyed, és akkor kezdesz majd halni.” Az A.A.-gyűléseken találkoztam 20 éves józanokkal, és olyanokkal is, akik akkor jöttek be részegen. Nem voltam sem fontosabb, sem kevésbé fontos, mint bárki más.

Kijózanodva már nem szorul össze a gyomrom, ha új emberekkel találkozom. Nincs bennem az állandó félelem a külvilágtól. Valahányszor bolondnak tűnik a világ, be kell látnom, hogy én vagyok a bolond, nem a világ.

Szerintem soha nem tudtam kimutatni, mit érzek az emberek iránt. Ma már szabadon kimutathatom, hogy figyelek rájuk. Nagyszerű dolog alkohol nélkül élni, és úgy érezni a szeretetet, mint még soha.

A legfontosabb, hogy reggelente nem azzal ébredek, hogy hogyan dobjam fel magam, és honnan szerzem meg rá a pénzt. Lehetetlenség meghatározni a józanság fogalmát. A szabadságot jelenti. A józanság a legnagyobb ajándék – egy olyan ajándék, amire soha nem vágytam, de örülök, hogy az enyém lehet.

Carmen

20 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Már nem viszem a vállamon az egész egyetemmet.”

17 évesen mintagyereknek tartottak, és ennek megfelelően elnyertem egy négyéves főiskolai ösztöndíjat.

Mindazonáltal úgy mentem be a főiskolára, hogy tele voltam a rendszabályok elleni lázadással. Ittam a bulikon és a hétvégeken. Számos diáktestületbe és szervezőbizottságba választottak. Ám a gyenge jegyeim miatt, és mivel iváson kaptak egy egyetem által finanszírozott utazáson, a legtöbb tisztségtől megfosztottak, és elvesztettem az ösztöndíjamat.

Azon a nyáron a szüleim úgy döntöttek, hogy pihenésre van szükségem. Apámmal sokat veszekedtünk az ő kemény ivászata és az én fekete bőrdzsekis pasim miatt, ezért aztán a családi béke helyreállítása érdekében Atlantába utaztam. Napi ivászatba kezdtem egy golfklub medencéjének a szélén, más vakációzó diákok társaságában. Az éjjel-nappali piálást mindössze szociális ivásnak tekintettem.

Nem szívesen mentem haza, attól tartottam, hogy véget kell vetnem az új ivási gyakorlatomnak. Mivel visszaküldtek az iskolába, elhatároztam, hogy felnőtt módra kirúgatom magam. Másodéves koromra az alkohol átvette az irányítást az életem felett. Ha az órák előtt ittam, kínosan éreztem magam, és szégyelltem bemenni. Aztán viszont azért kezdtem inni, hogy képes legyek bemenni az órákra, elmenni randizni, meccsekre és bulikra. Másodév végére, 19 évesen, kirúgtak az iskolából.

Szilveszterkor tényleg rájöttem, hogyan iszom: öntöttem magamba a piát, hogy meglegyen az önbizalmam, és megszabaduljak a magánytól, a félelemtől és a szégyentől. Viszont mire ez sikerült, képtelen voltam leállni.

Másnap elmentem egy A.A.-gyűlésre, ahol az egyik nő a történetét a saját kamaszkori ivásával kezdte. Ismerősen hangzott. Lehet, hogy belőlem is alkoholista lesz, gondoltam. Talán már most is az vagyok.

Tehát csatlakoztam az A.A.-hoz. Ám 19 évesen túl fiatalnak éreztem magam. Azt mondtam magamnak és másoknak: „Pia nélkül nem tudom jól érezni magam. Elmegy mellettem az élet, és én kimaradok belőle.” Újra ittam, és a félelmem, a magányom, a szégyenem, az önsajnálatom és a nyomorúságom tovább nőtt.

Mindezek ellenére visszatértem az iskolába, és október végén egy randevúm filmszakadással végződött. A rákövetkező napon másnapos voltam, telve undorral és önutálattal. Az első másnaposságom és a második filmszakadásom révén két olyan kifogás is megdőlt, amellyel azt bizonygattam, hogy nem vagyok alkoholista. Egész nap az járt a fejemben: „Soha többé nem iszom.” Azután arra gondoltam: „Erről beszéltek az A.A.-sok, és a helyzet egyre rosszabb.”

Aznap este hazarepültem, és éppen időben érkeztem ahhoz, hogy elmenjek egy A.A.-gyűlésre. Meg akartam változni. Meg akartam szabadulni a félelemtől, a magánytól és a hazugságoktól. Bízni akartam magamban. Most elhittem, hogy a józanság meghozza az önbizalmamat. Megváltozott a hozzáállásom: ha a többiek azt hiszik, túl fiatal vagyok, az az ő bajuk. Én maradok!

Ez az új életforma pont egy héttel a 21. születésnapom előtt kezdődött. Visszatértem az egyetemre, és folytattam az ottani tevékenységet. Miután egy évet jártam az A.A.-ba, újra beválasztottak a diáktestület vezetőségébe.

Két év elteltével letettem két záróvizsgát, és folytattam felsőfokú tanulmányaimat.

Valaha attól tartottam, hogy ha ne iszom, nem tudok részt venni a társasági életben. Mostanra már természetessé vált, hogy nem iszom, mind több örömben és barátságban van részem. A program alapelvei új ajtókat tártak ki előttem, új reménnyel töltöttek el, és teljesebb lett az életem.

HIEDELEM:

Tudom, hogy problémám van, de le tudom győzni.

TÉNY:

Ha olyan vagy, mint mi, nagyon valószínű, hogy egyedül nem tudod legyőzni. Az alkoholizmus progresszív betegség, és ha egy alkoholista tovább iszik, az állapota egyre rosszabbodni fog.

Joyce

20 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Arra a megállapításra jutottam, hogy egyszerűen megőrülök.”

13 évesen megittam egy sört, a gimiben pedig hébe-hóba egy pohár bort. Korán leérettségiztem, még hozzá dicsérettel. 17 évesen férjhez mentem, és úgy gondoltam, tanulni fogok, amíg tengerész férjem a távoli vizeket járja. Nyolc hónappal később véget ért a házasságom.

A homály és a kétségbeesés időszaka volt ez, és életemben először berúgtam. Óriásinak éreztem magam, megszabadultam minden félelemtől és feszültségtől. Undorodtam az ital szagától és ízétől – de imádtam a hatását!

Ittam, amikor csak lehetett, vágytam a kábulatra, és kerestem azt a nyugodt, boldog hangulatot. Az ivás sokszor okozott másnaposságot és emlékezetkiesést, ezeket a depressziónak és az érzelmi zavaroknak tulajdonítottam. Néhány alkalommal leküzdhetetlen remegés jött rám. Ezt a szívemre fogtam – zsenge 18 éves koromban!

Hazatértem, és anyám unszolására pszichiáter segítségét kértem. Természetesen az ivást soha meg nem említettem az orvosnak. Mivel biztos voltam benne, hogy minden problémám a szüleim válásának egyenes következménye, kizárólag a kisgyerekkoromról meséltem neki.

Nehezteltem, amiért a család beleavatkozott a dolgaimba, és úgy döntöttem, elköltözőm. Apám Missouriban élt, és engem felvettek a város egyik főiskolájára. Nagy reményeim

voltak, hogy elkezdem a főiskolát, és részmunkaidőben dolgozom, mellette pedig piával enyhítem a feszültséget, amíg mentálisan rendbe nem jövök.

Az ivás valahogy túl sok időt vett igénybe, ezért úgy döntöttem, hogy a következő félévet elhalasztom. Nagyszerű és boldog ivászataim kezdtek öngyilkos depresszióba fordulni. Miután kipróbáltam még két pszichiátert, arra a megállapításra jutottam, hogy meg fogok örülni. Tudtam, hogy egy napon teljesen kikészülök.

Nem volt bátorságom öngyilkosságot elkövetni, mert az a bosszúálló, félelmetes Isten, akit elképzelttem, nem tűrne ilyesmit. Ám az idegösszeroppanást bizonyára nem vetheti a szememre. Így már örültem a filmszakadásnak, mert ez annak a jele volt, hogy közel a vég.

No, de az idegösszeomlásom csak nem akart eljönni, ezért a rákövetkező évben egy újabb pszichiátert kerestem. Ő megemlítette az alkoholizmust, és beszélt arról a bátorságról, erőről és támogatásról, amelyet az A.A.-tagok egymásból merítenek.

Még hogy én alkoholista? Kizárt dolog! Mindenesetre, hogy engedjek a család nyomásának, elmentem egy A.A.-gyűlésre. Megérintett a baráti légkör, a nyitottság és az őszinteség. Végighallgattam a tagok börtönről és delirium tremensről szóló beszámolóit, és elhatároztam, hogy ha valaha is ilyen mélyre süllyedek, én is csatlakozom.

Amikor a szünidő alatt ismét inni kezdtem, újra megkerestem az A.A.-t, de egyáltalán nem éreztem, hogy oda tartoznék. Egy – vagy két – generációnyi korkülönbség volt köztem és a többiek között. Senkit sem éreztem közel magamhoz, elutasítottam a barátkozást, nem figyeltem arra, amit mondtak, rendszertelenül

követtem a tanácsokat. Még mindig úgy hittem, hogy nem alkoholista vagyok, hanem az elmém-mel van baj. Így aztán újra inni kezdtem.

Végül egy olcsó hotelszobában találtam magam, tablettákkal, borral, vodkával és ginnel. Egy 20 éves lány, aki a szoba közepén egy cipősdobozba hány, aki olyan rosszul van, hogy nem tud elmenni a fürdőszobáig. És ezúttal jöttek a delirium tremenses rohamok is. Ám a szálloda egy nem alkoholista lakója segített visszatérnem az A.A.-ba.

Öt év folyamatos józanság után kicsit könnyebb a léptem és kicsit nyugodtabb az életem. Hogy működik az A.A.? Nem tudom, csak azt tudom, hogy működik.

Sok A.A.-s barátom idősebb, mint én vagyok, de ez nem választ el bennünket. Az A.A.-ban mindenki számára van hely.

HIEDELEM:

Az A.A. a csavargóknak és az öreg embereknek való.

TÉNY:

Az alkoholizmus betegsége egyaránt sújt minden embert, kortól, fajtól és pénzügyi helyzettől függetlenül. Az A.A. mindenkinek képes segíteni, és meg is teszi.

AI

21 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Tudtam, hogy miért megyek főiskolára: a buli kedvéért.”

14 éves koromban egy iskolai bál után ittam, és megvolt az első filmszakadásom.

Az elkövetkező hét év során ivászatom fokozatosan rosszabbodott. Ittam, amikor csak lehetett. 15 éves koromban szereztem egy hamis igazolványt, és így már kiszolgáltak a kocsimákban.

Felvettek egy nagyon jó főiskolára. Tudtam, hogy miért megyek főiskolára: a buli kedvéért és hogy diplomát szerezzek. A legjobb diáktársasághoz csatlakoztam, és az iskolai sikert a partik, a randik és a berúgások számával mértem. A kelleténél sosem tanultam többet. A filmszakadások száma növekedett, amit én annak tulajdonítottam, hogy jól érzem magam.

Elsőéves koromban a tanulmányi igazgató behívatott az irodájába, mert miután a bár bezárt, egyik barátommal bementünk az egyik titkárnő lakásába és elraboltuk a holmija felét. Feljelentett minket, és figyelmeztetést kaptunk.

Tavasszal a diáktársaság elnöke figyelmeztetett, hogy a tagok szerint vissza kellene fognom magam, mert rossz fényt vetek a társaságra.

A harmadik évem volt a legrosszabb. Korán visszamentem a főiskolára, és egy hétig nem volt egy józan pillanatom sem. Legtöbbször meg sem kíséreltem bemenni az órákra.

Decemberben újra behívtak a tanulmányi igazgató irodájába, és pszichiáterhez küldtek. Az orvos azt mondta, hogy el kell hagynom az

iskolát és foglalkoznom kell alkoholproblémámmal. Megdöböntem. Milyen alkoholproblémával? Azt mondtam, hogy leállok, ha maradhatok, de az orvos kijelentette, hogy már elvesztettem a hatalmat az ivás felett. Aznap délután otthagytam az iskolát.

Közvetlenül karácsony után befeküdtem a pszichiátriára. Össze voltam zavarodva, nem tudtam, mi történt velem és mi vár rám. Bárki próbált szólni hozzám, nem tudtam válaszolni, csak elsírtam magam. Később már képes voltam orvosommal őszintebben beszélni ivászatomról. Végül elfogadtam, hogy talán alkoholista vagyok.

Hat hónap múlva engedtek ki a klinikáról. Apám A.A.-gyűlésekre járt, anyám pedig az alkoholisták rokonait tömörítő Al-Anon tagja volt. Régebben szüleimmel sok A.A.-gyűlésen vettem részt. Ennek ellenére nem kerestem kapcsolatot az A.A.-val, amikor kijöttem a kórházból. Két hónapig józan maradtam, azután felvettem az első poharat.

Két hónapig ittam, és egyre rosszabbul lettem. Végül beláttam, hogy az alkohol legyőzött. Még aznap este elmentem az első gyűlésemre, és – 24 órában gondolkodva – két éve nem iszom. Az első dolog, ami tetszett az A.A.-ban, az volt, hogy az emberek megértettek. Nem szörnyűködtek a piás történetemen, tudták, miről beszélek.

Minden este jártam gyűlésre, és két hónap múlva megkértem valakit, hogy legyen a szponzorom. Ő bizonyult a legnagyobb segítségnek: tőle kaptam meg azokat a válaszokat és a bátorítást, ami kellett ahhoz, hogy a program működjön számomra.

Eleinte zavart, hogy fiatal vagyok, de az idősek, akik bejöttek és megmaradtak a programban, ösztönzést jelentettek.

Az A.A. visszaadta az életemet és a józan-ságomat. Visszatértem az egyetemre és ebben a félévben valószínűleg a legjobbak között leszek. Megpróbálom összeegyeztetni a tanulmányaimat, az A.A.-t és minden olyan dolgot, amit szeretek. Mindez az enyém lehet, amíg – 24 órákban gondolkodva – nem veszem fel az első poharat.

HIEDELEM:

Az A.A. olyan emberek csoportját jelenti, akik megmondják, mit csináljak.

TÉNY:

Ahhoz, hogy A.A.-tagok legyünk, csak el kell határoznunk, hogy belépünk. Nem kell semmit aláírni. Nincs tagsági díj. „A tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya.” Megértettük, hogy az A.A.-ban semmi sem kötelező. A tagok olyan tanácsokat adnak a józanság megőrzésére, melyek saját tapasztalatukon alapulnak.

Brian

22 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„A Függetlenség napján megkaptam függetlenségemet az alkoholtól.”

Általános iskolában ministráns és cserkész voltam. Díjat kaptam a polgármestertől, és nem voltam egy „vagány” gyerek. A középiskolában már minden hétvégén ittam. Rögtön kerítettem egy félállást, hogy ki tudjam fizetni a szórakozásomat. Elhatároztam, soha nem akarom, hogy más fizesse az ivászatom költségeit, és azóta is folyamatosan van munkám. Rövid időn belül egy csomó ivás és némi bulizás után „vagány” lettem. Utolsó évre csinos barátnőim lettek, rengeteg partira és koncertre jártam.

Ahogy ivászatom elhatalmasodott, a jegyeim egyre rosszabbak lettek, és már nem vettem részt az iskolai sportban és a diákéletben. Bár heti 25 órát dolgoztam, soha nem volt semmi pénzem. Ittam és/vagy drogoztam minden nap.

Beiratkoztam az egyetemre, de az órákra ritkán jártam. Rövid időn belül rájöttem, hogy soha nem fogom teljesíteni a követelményeket. Otthagytam az iskolát, és sikerült egy bankban hivatalnokként elhelyezkednem, ahol hamar megtaláltam a bulizósokat. Kis idő múlva már munka előtt, ebédidőben, munka után és éjjel a helyi kocsmában buliztam. Voltak jó éjszakáim, de nem olyan gyakran, mint a középiskolában. Részeg állapotban gyakran tettem olyat, amivel megbántottam vagy megszenyítettem saját magamat vagy a barátaimat. Felébredve – gyakran csak másnap délután –

a szégyen és a bűntudat olyan hulláma öntött el, amit csak egy ital tudott csillapítani. Egyre többször kerültem szörnyű helyzetbe az alkohol miatt. Kezdtém azt hinni, hogy megőrültem, és csak az alkohol az, ami egyben tart.

Aggódtam, hogy kidobnak otthonról, elveszítem a barátnőm vagy az állásom. Kezdték elhagyni a barátaim. Előfordult, hogy egy jó kis csendes kocsmában egyedül ültem, amikor bejött valaki, akit ismertem. Nem beszélgetni akartam, egyszerűen inni akartam, mégis úgy tettem, mintha örülnék neki, mert szerettem volna elkerülni, hogy piásnak tartsanak.

Arról ábrándoztam, hogy a Virgin-szigeteken élek, egy tengerparton, és addig iszom a rumot, amíg belehalok.

Végül, örületségnek vélt állapotom miatt, segítséget kértem. Úgy gondoltam, kényszerzubonyban végzem. A pszichiáter az alkoholról és a drogokról kérdezett. Más jellegű problémámról szerettem volna beszélni, de ő egyre csak az alkoholról és a drogokról faggatott. Végül rábeszélte, hogy menjek el egy A.A.-gyűlésre.

Fiatal korom és az a tény, hogy nem volt mélypontom, hozzájárult ahhoz, hogy elutasítsam az A.A.-t. Társaimat vizsgálgatva úgy gondoltam, ha idősebb lennék, vagy olyan rossz állapotban volnék, mint ők, talán abbahagynám. Azt mondtam magamnak: „Könnyen mondjátok, hogy hagyjam abba, de még csak 22 éves vagyok.”

Csak ültem a gyűléseken és összehasonlítottam magam a többiekkel: „Sosem ittam whiskyt és soha nem kerültem összetűzésbe a rendőrséggel. Nyilvánvaló, hogy nem vagyok alkoholisták.” Az A.A.-sok megmagyarázták, hogy különböző mélypontok vannak, és nem az számít, mennyit iszom, hanem hogy hogyan hat rám.

Ha nekem elég mély a mélypontom, az megfelel az A.A.-nak is. Azt mondták: „A tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya.” Így elhatároztam, hogy adok a dolognak egy esélyt, nem azért, mert biztos voltam benne, hogy alkoholistá vagyok, hanem mert „belefáradtam abba, hogy fáradt és beteg vagyok”.

Elkezdtem rendszeresen gyűlésre járni. Tudtam, nem kell alkoholistának lennem ahhoz, hogy látogassam az A.A.-gyűléseket, csak arra a vágyra van szükségem, hogy abba akarjam hagyni az ivást. Telefonálgattam és megfogadtam néhány tanácsot. Nagyszerű érzés volt, amikor megértettem: nem rossz vagy akaratgyenge, hanem beteg vagyok. Végül a Függetlenség napján megkaptam függetlenségemet az alkoholtól.

Karrierem felfelé ívelt, bankhivatalnokból egy nagyobb bróker cég tisztviselője lettem. És bár kapcsolataim nem tökéletesek vagy problémamentesek, az alkohol és a kábítószer többé már nem rombolja szét őket. Ma elsősorban A.A.-s vagyok, aki a felépülésnek, szolgálatnak és egységnek szenteli magát, és most már módomban áll azzá válni, amivé csak szeretnék.

Grace

24 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„A bennem lévő üresség tartalommal telt meg.”

Mindig másnak éreztem magam, és ez sok szempontból így is van: spanyolként élek egy fehér környezetben, örökbe fogadtak és mostohaapám alkoholista volt. Nehéz volt beilleszkedni, de keményen küzdöttem. Megváltoztattam a személyiségeimet, az öltözködésemet és a kiejtésemet. Első komoly ivászatomra a kollégáimmal került sor, amikor is nem akartam kilógni a sorból.

Miután jó eredménnyel leérettségiztem, béreltem egy lakást, és titkárnői állást vállaltam egy hatalmas könyvelő cégnél. Nagy izgalommal töltött el, hogy ilyen jó nevű vállalatnál dolgozhatok, ahol hetente kapok fizetést és megvalósíthatom álmaimat. Tovább akartam tanulni, hogy szociális munkás lehessek.

Ugyanakkor aggódtam, hogy jól képzett munkatársaimmal nem fogom tudni felvenni a versenyt, hogy a spanyol kiejtésem zavarni fogja az embereket, és hogy nem fogom tudni ellátni az igazgató titkárnőjének feladatát.

Az első fizetésnapon a többi titkárnő meghívott ebédre. Egy jó helyre mentünk, ahol mindannyian italt rendeltek, és nekem úgy tűnt, hogy ez náluk a szokás. Az egyetlen szeszesital, amit otthonról ismertem, a fröccs volt, de azt tudtam, hogy hosszúlépést nem rendelhetek, így a többieket utánozva gintonikot kértem.

Imádtam. Magas, szőke, ragyogó, laza nőnek éreztem magam. Ettől fogva munka után rendszeresen jártam szórakozni, gyakorlatilag minden éjszaka. Ittam minden ebédidőben is.

Meglepett, hogy mennyire bírom. Többet ittam, mint mások, és míg ők rosszul lettek, kínos helyzetbe hozták magukat vagy másnaposak voltak, én soha – legalábbis kezdetben. Az A.A.-ban aztán megtanultam, hogy a magas alkoholtolerancia gyakran az igazi baj előjele.

Minél jobban élveztem az ivást, annál több belső konfliktusom támadt, mert nem maradt pénzem az esti iskolára, sokszor a randikon is csak inni akartam, és a régi barátaim is elmaradoztak, mivel számomra az ital volt a fontosabb. Két éven belül már csak dolgoztam és ittam.

És az ivás is más lett. Már nem dobott fel az első néhány pohár. Állandóan pocsekul éreztem magam, és váltogattam a különböző italokat – whisky, sör, bor, vodka – a régi jó érzést keresve. Ám csak egy szürke, fájdalmas érzés jött – és a paranoia.

Megmaradt az állásom, de épp hogy csak el tudtam látni a munkát. Mindentől félttem: a telefontól, a főnökömtől, a buszmegállóktól, a forgalomtól, mindentől, ami mozgott, és mindentől, ami állt. Eszembe sem jutott, hogy elmeállapotomhoz valami köze lehet az ivásnak. Két évig ugyanúgy ittam: hét közben minden nap, a hétvégi partikon, és mindig más emberekkel. Változatlanul ittam, én azonban változtam. Olyan dolgokat tettem, amire megesküdtem volna, hogy soha nem fogom. Gyűlöltem magam. Az élet értelmetlennek tűnt.

Egyre kevesebbtől is berúgtam. Már az ivócimboráim is kínosan érezték magukat velem, mert hangos vitákba keveredtem, hazacipeltem a barátnőim pasijait, vagy kifeküdtem a női WC-ben. Időnként eszembe ötlött, hogy talán az ital okozhatja személyiségváltozásomat. Többnyire viszont úgy gondoltam, hogy az örület felé

haladok. Megígértem magamnak, hogy félrete-szek pénzt az iskolára, találok valami elfoglalt-ságot, moziba járok, szabadságra megyek és új barátokat szerzek. Felejtsd el, csak ittam és fájtam.

Talán egy A.A.-s rádióműsorban hallottam vagy valami könyvben olvastam az alkohorról és elgondolkodtam: „Ez lennél te, Grace, alko-holista?”

De meg voltam róla győződve, hogy nem vagyok az. Nő voltam, túl fiatal és még mindig dolgoztam. Mindazonáltal amit hallottam vagy olvastam, szöget ütött a fejembe, mert egyre többször foglalkoztatott az a szó, hogy alko-holista.

Munkahelyemen elindítottak egy támoga-tó programot, amelynek keretében összejö-ve-telek és információs füzetek segítségével arról adtak tájékoztatást, hogy a bajba jutott alkal-mazottak hogyan kaphatnak ingyenes segítsé- get. Szükségem volt segítségre, de nem tudtam, hogy miért.

Főnököm észrevette, hogy valami baj van, és ez meglátszik a munkámon és a hozzáállá- somon. Tiszteltem őt, és nagyon dühös lettem, amikor hullámozó teljesítményemről és hangul- latváltozásaimról beszélt. Mivel kedveltem és meg akartam tartani az állásom, beleegyeztem abba, hogy részt veszek a támogató programban.

A szociális munkás nagyon megkönnyítette a dolgom. Szelíd, jóindulatú teremtés volt, és bármilyen dühös és védekező is voltam, valahol mélyen megérintett ez a kedvesség. Egy csomó kérdést feltett – és tényleg érdekelte, amit vála- szoltam –, végül így szólt hozzám: „Beszéljen, Grace, arról, hogyan iszik!” Összeomlottam.

A hölgy felhívott egy nőt, aki az első A.A.-s kapcsolatom lett. Beszéltem ezzel az A.A.-tag- gal, aki elbűvölő, meleg hangon azt mondta ne- kem: „A legrosszabb már mögöttem van, Grace.”

Megkönnyebbülten zokogtam. Reméltem, hogy igaza van.

Aznap este elmentem ezzel a nővel egy A.A.-gyűlésre. Bár féltem, hogy nem sikerül és hogy ki fogok lógni a sorból, igazi elfogadást éreztem a teremben. Nem emlékszem, miről beszéltek, csak azt tudom, hogy otthon éreztem magam és ott akartam maradni.

Először nem hittem, hogy abba tudom hagyni, mert már hat éve nem volt egy józan pillanatom. Idővel rájöttem, hogy csak a mai nap képes vagyok nem inni. Mindenféle gyűlésre jártam: nyitottra, zártra, kezdőre, kimondottan fiatalokéra és nőire, és mindet élveztem. Nagyon tetszik, hogy az A.A.-ban a társadalom teljes keresztmetszetével találkozom. És különösen szeretem a sokféle ember megosztását, akik a Tizenkét Lépés programot használják, hogy felépüljenek az alkoholizmusból. A Tizenkét Lépés megtételére annyi út van, ahány A.A.-tag, és ez gyönyörűséges számomra. Én is megtalálom az enyémet.

Három éve vagyok józan. Életem és a magamról alkotott képem óriási mértékben megjavult. Több barátom van, mint valaha. Az üresség megszűnt, és az A.A.-ban megtaláltam az elfogadást: saját magam és mások elfogadását. Igazi szerencsének érzem, hogy kétnyelvű vagyok, mert így tudok segíteni a spanyol anyanyelvű újoncoknak. És végül: van pénzem az esti egyetemre, így néhány éven belül megszerezhetem a szociális munkás képesítést. Annyira felvillanyozó tervezgetni és majdnem biztosnak lenni abban, hogy valóra is tudom váltani a terveimet! Amikor az A.A.-ba jöttem, csupán a fájdalomtól akartam megszabadulni. Most már élni akarok.

Jeff

25 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Biztos kikötő”

Amikor leszálltam a buszról a New England-i hóesésben, anyám megölelt, megcsókolt, és bemutatott A.A.-s barátjának, egy idősebb fickónak, aki beültetett a kocsijába. Kissé me-reven az elszopogatott piától – az üveg a hátizsákomban lapult – tudni akartam, hogy Mr. A.A. hová visz engem.

Nem rúgkapáltam és nem is cirkuszoltam, amikor a helyi detoxikáló ajtaja megnyílt előttem – ehhez túl intelligens voltam. Büszkén tartottam magam internátusi és főiskolai nevel-tésemhez. Kedvére tehetek anyámnak egy öt-napos kezeléssel, azután felugrom a buszra, és irány a város. Amikor megláttam a főnövért, eltűntem a mosdóban, hogy egy utolsót húzzak az üvegből.

A legtöbb ápolt idősebb volt – fehér fürdő-köpenyben és kórházi papucsban vándoroltak szobáról szobára. Volt ott egy fogatlan vénember, Joe, tőle hallottam: „Az alkohol szárnya-kat adott a repüléshez, azután elvette a levegő-eget.” „Na ja, hát persze, Joe” – mondtam én, a forradásokat bámulva az arcán. A sakkozók és a tévé segített agyonütni az időt.

Miután kiengedtek, visszautasítottam az anyám javasolta utókezelést egy vermonti re-habon – a barátnőm már várta józan hősét. Megígértem, hogy járni fogok A.A.-gyűlésekre.

Hazafelé a buszon az anyámtól lopott éksze-rekben gyönyörködtem. Gyakran mondogatta,

hogy egy részük az enyém lesz, ha megnősülök, ezért úgy gondoltam, elvehetem őket. Nem akartam dolgozni, hogy eltartsam magam és a velem élő barátnőmet. A piáért, nem a lakbérért kellett zaciba csapni az ékszereket.

Barátnőm éjszakánként táncosnőként dolgozott, így az estéim szabadok voltak, és el tudtam menni A.A.-gyűlésre. El is mentem, csak hogy ne nyúzzon ezzel. Mindazonáltal egy tempom füstös alagsorában tölteni a szombat estét nem igazán volt ínyemre, és majdnem felugrottam a helyemről, amikor valami öreg bunkó vállon veregetett: „Szia, Al vagyok. Maradj ülve, mert életed legnagyobb utazása vár rád – ne idd meg az elsőt, járj gyűlésekre, és jobb lesz.” Kényelmetlenül fészkelődni kezdtem, ahogy felállva így szólt: „Hozd el a tested, és a lelked követni fogja.” Már megint iskolában voltam, ahol mindent tudó tanárok oktattak.

Amint az Isten szót megláttam a falon szent tekercsként lógó Tizenkét Lépés szövegében, rájöttem, hogy nem tartozom a csalódott lelkeknek ebbe a Közösségébe. Csak hadd találjanak ezek a jóemberek család- és valláspótléket az A.A.-ban. Legyen ez az élet veszteseinek vigaszdíja. Túl fiatal vagyok ahhoz, hogy örökre lemondjak a piáról és beálljak a sorba.

Ehelyett kimaradtam az A.A.-ból, a barátnőm lakásában éltem, iszogattam és tévéztem. Az ablakon át bámultam a munkába igyekvő, normális embereket és utáltam magam.

Örültem a barátnőm borraivalóiból összejött könnyű pénznek, amit lenyúltam, hogy megvehessem a reggeli sörömet meg egy üveg töményt délutánra. Ez aztán a folyamatos iváshoz vezetett. Egy éjszaka dühömben, mert felébresztettek részeg alvásomból, ököllel belevágtam barátnőm hálósobájának üvegezett ajtajába. Ittam

az orvosi ügyeleten is, mielőtt a sebész harmincnyolc öltéssel összevarrta a kezemet.

Egyszer egész éjszaka fennmaradtam inni, várva, hogy felvegyenek a kijózanítóba. Az osztályon a gondozó adott egy ágyat. Az alkoholisták fájdalmasan nyöszörögtek és öklendeztek a vödreik fölött. Egy tiszta pillanatomban eszembe jutott az öreg Al: „Könnyebb józannak maradni, mint kijózanodni.”

Végül csak visszamentem az A.A.-ba, ahol elmentem 90 nap alatt 90 gyűlésre, ahogy javasolták. Azt mondták, ha még mindig inni akarok, bármikor visszakaphatom a korábbi nyomorúságomat. Én bizony ittam 90 nap után, de az A.A. magva jó talajra hullott bennem.

Mostanában – „24 órában gondolkodva” – nem veszem fel azt a bizonyos első poharat, és az A.A. biztonságot adó kikötőjére támaszkodom, amely megvéd a presszóktól és minden olyan helytől, ahol italt árusítanak. Az újonnan jövők megtanulják, hogy nem muszáj inniuk. Nehéz volt segítséget kérnem, és sokáig nem is kértem, de jártam a gyűlésekre. Észrevettem, hogy fiatalok ülnek mellettem az első sorban. Mikor az öreg fiúktól azt hallottam, hogy milyen szerencsés vagyok, mert fiatalon kaptam meg az A.A. üzenetét, és megspóroltam magamnak a sok „de”-t, már nem bíráltam, nem kritizáltam és nem panaszkodtam, hanem megjelent lelkemben a hála.

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 bízjuk.
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.

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 alkoholistaéhoz.

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.

Döntsd el magad!

	Igen	Nem
1. Előfordul, hogy hiányzol az iskolából vagy a munkahelyről az ivás miatt?	☐	☐
2. Szoktál azért inni, hogy leküzdöd a gátlásaidat és önbizalmat meríts?	☐	☐
3. Befolyásolja az ivás mások rólad alkotott véleményét?	☐	☐
4. Szoktál azért inni, hogy menekülj az iskolai vagy otthoni gondoktól?	☐	☐
5. Zavar, ha valaki azt mondja, túl sokat iszol?	☐	☐
6. Be kell kapnod valamit randi előtt?	☐	☐
7. Előfordul-e, hogy anyagi gondjaid vannak az ital megvásárlása miatt?	☐	☐
8. Veszítettél el barátokat, amióta iszol?	☐	☐
9. Olyan társasághoz csapódsz mostanában, ahol könnyű hozzájutni az anyaghoz?	☐	☐
10. A barátaid kevesebbet isznak, mint te?	☐	☐
11. Általában fenékgig kiiszod az üveget?	☐	☐
12. Volt valaha is emlékezetvesztésed az ivás miatt?	☐	☐
13. Kerültél-e valaha is kórházba vagy börtönbe ittas vezetés miatt?	☐	☐
14. Idegesítenek az ivásról tartott órák vagy előadások?	☐	☐
15. Szoktál arra gondolni, hogy problémád van az ivással?	☐	☐

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?
Van alkoholista az életedben?
Kérdések és válaszok a szponzorálásról
A.A. a büntetés-végrehajtó intézetekben
Legyünk barátságosak az A.A. barátaival
Az Anonim Alkoholistákról – szakemberek
számára
A klérus kérdez az Anonim Alkoholistákról
Az Anonim Alkoholisták az egyik tag szem-
szögéből
A.A. ismertető a büntetés-végrehajtási szak-
emberek 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.