

Józan élet

***Néhány módszer, amit A.A.-tagok
használnak az ivás elkerülésére***

Józan élet

Józan élet

*„... a kezelés elsősorban abban áll,
hogy a páciens nem iszik...”*

Amerikai Orvosszövetség

Alcoholics Anonymous World Services, Inc., New York
2025

LIVING SOBER

Copyright © 1975, 2012 by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
English, U.S.A.

Copyright © 2007 by Alcoholics Anonymous World Services, Inc. – Hungarian
Translation, Hungary

Translated from English, and created with permission of Alcoholics
Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Copyright in the English
language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, N.Y. All
rights reserved. No part of this work may be duplicated in any form in any
language without the written permission of Alcoholics Anonymous World
Services, Inc.

475 Riverside Drive

New York, New York 10115

First Printing 1975 English U.S.A.

First Printing 2007 Hungarian Translation, Hungary

Alcoholics Anonymous® and A.A.® are registered trademarks of Alcoholics
Anonymous World Services, Inc.

www.aa.org

Eredeti cím: LIVING SOBER

© Szerzői jog: 1975, 2012 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. – angol,
U.S.A.

© Szerzői jog: 2007 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. – magyar
nyelven, Magyarország számára

Az eredeti angol nyelvű mű magyar fordítása, az Alcoholics Anonymous
World Services, Inc. (A.A.W.S.) engedélyével. Az angol nyelvű változat
szerzői jogát az A.A.W.S., 475 Riverside Drive, New York, N.Y. 10115, tartja
fent magának. Tilos e fordítás bármely részét, akár egészét az Alcoholics
Anonymous World Services, Inc. írásos engedélye nélkül bármilyen formában
felhasználni.

Eredeti megjelenés: 1975, angolul, U.S.A.

Első magyar fordítás „Józan élet” címen: 2007

Változatlan utánnyomás, az A.A.W.S. 2019-es engedélyével.

ALCOHOLICS ANONYMOUS®, A.A.® az Alcoholics Anonymous World
Services, Inc. (www.aa.org) bejegyzett védjegyei.

ISBN 978-963-89020-4-7

Készült az IMI-Print Nyomdában Magyarországon.

Felelős vezető: Nagy Imréné

A címről. . .

„Maradj józan!” – tanácsolták nekünk, és mi sértve éreztük magunkat, amikor ezt először meghallottuk. Főleg, ha még az „*Élj józanul!*” szavak is elhangzottak! Igaz, sokat ittunk, de többségünk soha nem érezte magát részegnek, és biztosak voltunk benne, hogy nem is látszunk annak. Legtöbbször soha nem tántorogtunk, nem estünk el és nem dadogtunk. Sokan mások nem randalíroztak, nem mulasztottak munkából, nem volt balesetük, és biztos, hogy soha nem kerültek kórházba vagy börtönbe részegség miatt.

Sok olyan embert ismertünk, aki nálunk többet ivott, és olyanokat is, akik egyáltalán nem bírták az italt. Mi nem ilyenek voltunk. Ezért az intés, hogy „Maradj józan!”, a sértés határát súrolta.

Különben is, szükségtelenül drasztikusnak hangzott. Hogy élhetnénk így? Mi rossz van abban, ha megiszunk egy-két koktélt üzleti tárgyalás közben vagy vacsora előtt? Nincs mindenkinek joga egy kicsit elengedni magát vagy lehajtani egy pár pohár sört lefekvés előtt?

Később, amikor megtudtunk néhány tényt egy betegségről, amit alkoholizmusnak hívnak, megváltozott a véleményünk. Kinyílt a szemünk, és beláttuk, hogy milliók szenvednek az alkoholizmus betegségében. Az orvostudomány nem tudja megmagyarázni az okát, de szakértők biztosítanak bennünket, hogy a legkevesebb ital elfogyasztása is bajba keveri az alkoholistát vagy a probléma-ivót. Saját tapasztalatunk bőven bizonyítja ezt.

Ezért az ivás teljes kerülése – magyarul: józannak maradni – az alkoholizmusból való felépülés alapja. Hadd hangsúlyozzuk azt is, hogy a józan élet nem olyan borzalmas, unalmas vagy kényelmetlen, mint gondoltuk, sőt hamarosan élvezni kezdjük, és ivászatunknál sokkal érdekfeszítőbbnek találjuk. Megmutatjuk, hogyan lehetséges ez.

Néhány tipp a JÓZAN ÉLETRE

1. Hogyan használjuk ezt a könyvet? 11
2. Tartózkodunk az első pohártól 16
3. Használjuk a 24 órás stratégiát 18
4. Nem felejtjük, hogy az alkoholizmus gyógyíthatatlan, súlyosbodó és halálos betegség 21
5. „Élni és élni hagyni” 25
6. Lefoglaljuk magunkat 29
7. *A lelki béke imája* 37
8. Megváltoztatjuk régi szokásainkat 39
9. Eszünk vagy iszunk valamit – általában édeset 43
10. „Telefon-terápia” 45
11. Szponzort szerzünk 48
12. Eleget pihenünk 54
13. „Először a legfontosabbat!” 57
14. Óvjuk magunkat az elhagyatottság érzésétől 59
15. Vigyázunk a haraggal és a nehezteléssel 65
16. Jól bánunk magunkkal 70
17. Óvakodunk a nagyon emelkedett hangulattól 73
18. „Lassan a testtel!” 75
19. Hálaérzet 80
20. Visszaemlékezünk utolsó részegségünkre 86
21. Kerüljük a veszélyes drogokat és gyógyszereket 89
22. Kerüljük az önsajnálatot 94

23. Szakértőhöz fordulunk 98
24. Nem bonyolódunk érzelmi kapcsolatokba 101
25. Hogyan szabaduljunk a „Mi volna, ha...”
csapdájából? 104
26. Elővigyázatosak vagyunk,
amikor az alkalom ivásra készítet 108
27. Feladjuk régi eszméinket 116
28. Olvassuk az A.A. üzenetét 121
29. Gyűlésekre járunk 126
30. Megpróbáljuk a Tizenkét Lépést 135
31. Útnak indulsz 139

Gyakori kérdések

- Mit tegyek, mit mondjak olyan helyen,
ahol mások isznak? 108
- Tartsak-e otthon italt? 42
- Hogyan magyarázzam meg másoknak,
hogy miért nem iszom? 112
- Szex 102
- Álmatlanság 55
- Álmunkban iszunk 56
- Mehetnek-e bárba? 108
- Mit tegyek, ha erőt vesz rajtam az egyedüllét? 60
- Biztonságban vagyok-e, amíg boldognak érzem magam? 74
- Forduljak-e segítségért szakemberhez? 98
- Fel kell-e adnom régi barátaimat és szokásaimat? 108

Miért mondjuk, hogy „ne igyunk”?

Mi, Anonim Alkoholisták, akkor találunk választ erre a kérdésre, ha őszintén megvizsgáljuk életünket. Tapasztalatunk világosan mutatja, hogy a legkevesebb ital is komoly bajt hoz az alkoholistára vagy a probléma-ivóra. Az Amerikai Orvosszövetség szerint:

Az alkoholnak nemcsak személyiségromboló, de pszichológiai hatása is van, amely módosítja a gondolkodást és a szellemi folyamatokat. Egyetlen pohár ital is olyan hatással lehet az alkoholista gondolkodására, hogy azt érzi, még egy nem fog ártani, aztán még egy meg még egy...

Az alkoholista megtanulhat teljes mértékben úrrá lenni betegsége fölött, de nem gyógyulhat meg annyira, hogy az alkohol fogyasztására súlyos következmények nélkül visszatérhessen.*

Megismételjük: meglepődtünk, mert – várakozásunk ellenére – józannak maradni egyáltalán nem bizonyult zord, örömtelen tapasztalatnak! Amikor ittunk, az alkoholmentes élet nem is látszott életnek. Viszont a legtöbb A.A.-tag számára a józan élet az *igazi* élet – örömmel teli tapasztalat. Sokkal jobb, mint az ivással járó sok baj.

Még egy megjegyzés: mindenki *ki tud józanodni*. Idővel mindannyian megtettük ezt. A trükk az, *hogyan éljünk józanon*. Könyvünk erről szól.

* Hivatalos nyilatkozat, 1964. július 31.

1. Hogyan használjuk ezt a könyvet?

Könyvünk *nem* tartalmaz tervet az alkoholizmusból való felépülésre. Az Anonim Alkoholisták Lépései, melyek leírják a felépülés programját, az *Anonim Alkoholisták* és a *Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány* című könyvekben találhatók. Itt nem próbáljuk a Lépéseket értelmezni, és nem beszélünk arról, hogyan tettük meg őket.

Csupán néhány bevált módszert mutatunk az *alkohol nélküli* életre. Kipróbálhatod őket, akár tagja vagy az Anonim Alkoholistáknak, akár nem.

Ivászatumk sok más – apró vagy fontos – szokással társult. Voltak olyanok, melyek gondolkodásunkban vagy érzelmeinkben gyökereztek. Mások cselekedeteinkben nyilvánultak meg – mit és hogyan tettünk.

Ahogy a nem iváshoz hozzászoktunk, rájöttünk, hogy a régi szokások helyett újakat kell elsajátítanunk.

(Például: ahelyett, hogy rögtön kiürítenéd – vagy megtöltenéd – a kezedben lévő poharat, vársz, amíg a tizenegyedik oldal végére érsz. Olvasás közben alkohol helyett szódát vagy gyümölcslevet ihatsz. Később bővebben megmagyarázzuk, mi rejlik szokásaink megváltoztatása mögött.)

Az új, józan cselekvés és gondolkodás néhány hónap után szokássá és szinte második természetté válik, mint régen az ivás. Könnyű és természetes lesz nem inni, nem pedig hosszas, mindennapos küszködés.

Praktikus módszerek ezek, melyeket könnyű alkalmazni a nap minden órájában: otthon, a munkahelyen, társaságban. Olyan dolgokat is említünk, melyeket megtanultunk *elkerülni*. Ezekről ma már tudjuk, hogy ivásra csábítottak vagy felépülésünket veszélyeztették.

Hisszük, hogy sok – talán minden – javaslatunkat hasznosnak találod a könnyebb és erőfeszítés nélküli józan életre. A könyvben leírt dolgok sorrendjének semmi jelentősége nincs. Bármilyen sorrendben alkalmazhatók, csak járjanak eredménnyel. Azt sem állítjuk, hogy a lista teljes. Szinte minden A.A.-tag tud egy vagy több olyan ötlettel szolgálni, amit nem említ könyvünk. Valószínűleg neked is lesznek ötleteid, amelyek beváltak. Reméljük, hogy továbbadod másoknak, hogy ők is hasznosíthassák.

Az A.A.-közösség nem teszi magáévá és nem ajánlja az összes itt leírt módszert minden alkoholistának. De mindegyik hasznos volt valakinek, és lehet, hogy neked is az lesz.

Tartsd kéznél a könyvet, hogy időnként útbaigazítást találj benne! Nem azért írtuk, hogy csak egyszer olvasd el, és többet ne vedd kézbe.

Néhány hasznos tanács:

A) Légy elfogulatlan! Lehet, hogy egyik-másik javaslat nem tetszik. Tapasztalatunk szerint jobb, ha ezeket nem vetjük el egyszer s mindenkorra, csak ideiglenesen tesszük félre. Ha nem zárkózunk el eleve, mindig fennáll a lehetőség, hogy újra megvizsgáljuk és kipróbáljuk őket.

Így például kezdetben többen azt tapasztaltuk, hogy A.A.-szponzorunk tanácsai és barátsága nagy segítség volt józanságunk megőrzésére. Mások számos csoportot látogattak

meg előbb, és igyekeztek sok A.A.-tagot megismerni, mielőtt szponzort szereztek.

Egyesek azt tapasztalták, hogy az imádság nagy segítség az italtól való tartózkodásra, mások menekültek a vallásosság minden megnyilvánulása elől. Viszont mindannyian szabadon megváltoztathatjuk véleményünket, ha úgy tetszik.

Sokan úgy találtuk, hogy minél előbb kezdjük gyakorolni az *Anonim Alkoholisták* című könyvben leírt Tizenkét Lépés felépülési programját, annál jobb. Mások vártak addig, amíg egy ideig józanok lesznek.

Lényeg az, hogy az A.A.-ban nincs előírva, mi a „jó” és mi a „rossz” megközelítés. Mindenki azt a módszert választja, ami neki a legjobb – anélkül, hogy elzárkózna más megoldások elől, hiszen később hasznosak lehetnek. Mindenki tiszteletben tartja a másik jogát, hogy másképpen járjon el.

Van úgy, hogy válogatunk, mint a svédasztalnál – vesszük, ami tetszik, és otthagyjuk, ami nem. Jönnek mások, akik azt veszik ki, amit mi otthagytunk – később esetleg mi magunk megyünk érte vissza.

Ne engedjünk az édességek vagy a kedvenc falatok kísértésének! Fontos egyensúlyt tartani életünkben.

Ahogy felépülünk az alkoholizmusból, rájövünk, hogy az eszmék *kiegyensúlyozott* „diétájára” van szükségünk. Akkor is, ha kezdetben nem volt minden a szájunk íze szerint való. A jó eszmék, mint a jó étel, csak akkor használnak, ha intelligens módon élünk velük. Ez vezet a második tanácshoz.

B) Józan ész. Úgy találtuk, hogy egyszerű, hétköznapi, „paraszti” eszünket kell használnunk az itt következő javaslatok alkalmazásában.

Mint minden eszmével, ezekkel a tanácsokkal is vissza lehet élni. Itt van például az édesség fogyasztása. Világos, hogy cukorbetegségeknél vagy kövéreknek valami mást kell találniuk, ami nem veszélyezteti egészségüket, de ugyanazt a hatást éri el, mint az édesség. (Sok ételmezési szakértő magas fehérjetartalmú ételeket ajánl az édesség helyett.) De ezt sem helyes túlzásba vinni. Édesség mellett kiegyensúlyozott diétára van szükségünk.

Másik példa a „Lassan a testtel!” jelszó használata. Egyesek úgy találták, hogy visszaélhetünk ezzel a bölcs mondással, és kifogásnak használhatjuk a huzavonára, lustaságra vagy faragatlanságra. Világos, hogy a kifejezés mást jelent. Ha jól értelmezzük, segítheti gyógyulásunkat; ha félreértjük, akadályozhatja felépülésünket. Vannak, akik hozzáteszik: „Lassan a testtel – de ne tétlenkedj!”

Nyilvánvaló, hogy a tanácsokat értelmesen kell követni. Minden módszert, amiről írunk, helyes megítéléssel kell használni.

Még egy dolog: az A.A. nem állítja, hogy tudományos szakértelemmel rendelkezik a józanság megőrzésére. Csak személyes tapasztalatokat, nem pedig szakavatott elméletet vagy magyarázatot oszthatunk meg az olvasóval.

Ezért – ha még iszol – nem fogsz találni ezeken az oldalakon gyorsan ható orvosi trükköket az ivás abbahagyására; sem pedig csodaszert a másnaposság megrövidítésére vagy elkerülésére.

Vannak olyanok, akik otthon, a maguk erejéből tudnak kijózanodni. De a hosszú ivászat gyakran olyan súlyos kárt okoz az egészségben, hogy ajánlatos orvosi segítséggel vagy éppen kórházban „kiszáradni”. Ilyen súlyos állapotban szakemberek segítségére lehet szükség, mielőtt mi segíthetünk.

Mégis, sokan közülünk, akik nem voltunk nagyon betegek – más A.A.-tagok segítségével –, átvergődtünk az első akadályokon. Minthogy pedig magunk is keresztülestünk ezeken a nehézségeken, segíthetünk enyhíteni mások nyomorúságát és szenvedését – a magunk laikus módján. Mi megértjük őket. Hiszen mi is hasonló helyzetben voltunk.

Ezért könyvünk inkább a *nem* ivásról, mint az ivás *abba-hagyásáról* szól. A józan életmódról.

Tapasztalatunk mutatja, hogy a felépülés a nem ivással *kezdődött* – azzal, hogy kijózanodtunk és teljesen tartózkodtunk mindenféle alkoholtól: a legkisebb mennyiségtől is. Azt szintén tapasztaltuk, hogy minden más kedélyváltoztató szer-től is tartózkodnunk kell. Csak akkor haladhatunk a teljes és kielégítő élet felé, ha józanok maradunk. Felépülésünk kiindulópontja a józanság.

Bizonyos mértékben a könyv arról szól, hogy mit kezdjünk a józanságunkkal. Hiszen a múltban azért tértünk vissza az iváshoz, mert ezt nem tudtuk.

2. Tartózkodunk az első pohártól

Sokszor hallunk ezekhez hasonlókat az A.A.-ban: „Ha nem iszod meg az első kortyot, nem rúghatsz be.” „Egy pohár túl sok, de húsz nem elég.”

Amikor inni kezdtünk, legtöbbször csak egy-két pohárral akartunk inni. Idő múltával ez egyre több lett. Aztán – évekkel később – arra ébredtünk, hogy berúgtunk és részegek maradtunk. Ittasságunk talán nem mutatkozott meg beszédünkben vagy járásunkban, de az igazság az, hogy akkor már soha nem voltunk józanok.

Ha ez nagyon bántott, csökkenteni tudtuk a mennyiséget, vagy ismét egy-két pohárra korlátoztuk fogyasztásunkat. Esetleg a tömény szeszről borra vagy sörre váltottunk át. Megpróbáltuk legalább a mennyiséget korlátozni, hogy ne legyünk katasztrofálisan részegek. Esetleg titkoltuk, mennyit iszunk.

Próbálkozásaink egyre nehezebbnek bizonyultak. Időnként bornemisszák lettünk, és egy ideig semmit sem ittunk.

Később mégis visszatértünk az iváshoz – eleinte csak egy pohárral ittunk. Amikor pedig ez nem okozott komoly bajt, úgy éreztük, hogy veszély nélkül megihatunk egy másikkal is. Talán nem is ittunk többet, és nagy megkönnyebbülést okozott, hogy egy vagy két pohár után meg tudunk állni. Néhányan sokszor megtették ezt.

A kísérlet kelepcének bizonyult. Meggyőződött arról, hogy nyugodtan ihatunk. Aztán jött valami alkalom (ünneplés, személyes veszteség vagy éppenséggel semmi), amikor egy vagy két ital kellemes érzéssel töltött el. Ezért azt gondoltuk,

még egy vagy kettő nem fog megártani. És akkor – bár nem akartuk – mégis túl sokat ittunk. Oda jutottunk, ahol régen voltunk – akaratlanul is túlléptük a mértéket.

Az ilyen megismétlődő tapasztalatok elkerülhetetlen következtetésre vezettek: ha nem isszuk meg az első kortyot, soha nem rúgunk be. Ezért a részegség kerülése vagy a mennyiség korlátozása helyett arra összpontosítottuk figyelmünket, hogy csak egyetlen pohártól tartózkodjunk: az elsőől.

Az eredmény az volt, hogy már nem a mennyiséget igyekeztük korlátozni egy ivászati epizód végén, hanem csak attól a pohártól tartózkodtunk, amely az egész folyamatot elindítja.

Talán egyszerűnek és magától értetődőnek látszik mindez. Mégis nehéz belátni, hogy erre miért nem jöttünk rá magunktól, mielőtt az A.A.-hoz fordultunk. (Persze az igazság az, hogy soha nem is akartunk lemondani az ivásról, amíg meg nem tudtuk, mi az alkoholizmus.) Lényeg az, hogy ma már tudjuk: ez a sikeres megoldás.

Ahelyett, hogy azon töprengenénk, mennyit bírunk el – négyet, hatot, egy tucatot? –, erre gondolunk: „Ne emeld fel az első poharat!” Ez sokkal egyszerűbb. Százezrek, akikbe belerögződött ez a gondolkodásmód, éveken át józanok maradnak.

Orvosok, akik szakértők az alkoholizmus terén, állítják, hogy az első pohártól való tartózkodásnak komoly tudományos alapja van. Az első ital az, ami – azonnal vagy csak egy idő után – arra késztet, hogy többet igyunk, és újra bajba kerüljünk. Sokan arra a meggyőződésre jutottunk, hogy az alkoholizmus kémiai függés, a kémiai szer pedig az alkohol. Más

kémiai szerek rabjainak is tartózkodniuk kell az első adagtól, ha fel akarnak épülni. Mi az alkohol rabjai vagyunk, ezért nem szabad meginnunk az első kortyot. Saját tapasztalatunk ezt látszik bizonyítani, amint ezt az *Anonim Alkoholisták* című könyvben vagy az A.A. folyóiratában is olvashatjuk. Ez mindenütt elhangzik, ahol A.A.-tagok jönnek össze és megosztják egymással tapasztalataikat.

3. Használjuk a 24 órás stratégiát

Amikor ittunk, gyakran olyan betegek lettünk, hogy fogadkoztunk: „Soha többé!” Megfogadtuk egy évre, vagy megígértük másoknak, hogy nem iszunk három hétig, három hónapig. Több-kevesebb ideig absztinensek is voltunk.

Igazán őszintén tettük ezeket az ígéreteket, ha fogcsikorgatva is. Szívvel-lélekkel kívántuk, hogy soha ne legyünk részegek. Elszántak voltunk. Megesküdtünk, hogy soha nem iszunk alkoholt – bármit is hozzon a jövő.

Mégis, minden jó szándék ellenére, a kimenetel majdnem mindig ugyanaz volt. A fogadkozások és a kinszenvedés, ami kiváltotta őket, idővel elhalványultak emlékezetünkben. Megint ittunk, és még nagyobb bajba keveredtünk. A „soha többé” nem sokáig tartott.

Néhányan fenntartásokkal tettünk ígéretet: úgy értelmeztük, hogy fogadalmunk csak a tömény szeszre vonatkozik, sörre vagy borra nem. Így aztán megtanultuk – ha addig még nem tudtuk –, hogy sörtől és bortól is be lehet rúgni, csak többet kell inni, hogy ugyanazt a hatást érzük el. Éppen úgy

berúgtunk a sörtől vagy a bortól, mint régebben a tömény szesztől.

Voltak olyanok is, akik nem ittak semmit, amíg az ígéret kötötte őket... Amikor vége volt az „aszálynak”, hamarosan megint bajban voltak – újabb büntudattal és lelkiismeret-furdalással tetézve.

Az A.A.-ban ez a küszködés már mögöttünk van, és kerüljük az ilyen kifejezéseket: „soha többé” vagy „fogadom, hogy...”, hiszen csak kudarcunkra emlékeztetnek.

Tudjuk, hogy az alkoholizmus maradandó és gyógyíthatatlan betegség, tapasztalatunk mégis arra tanított, hogy ne tegyünk hosszú lejáratú ígéreteket a józanságra. Sokkal reálisabbnak – és sikereesebbnek – találtuk ezt mondani: „*Csak a mai napon* nem iszom.”

Ha ittunk is tegnap, eltökélhetjük, hogy ma nem iszunk. Holnap talán iszunk – de ki tudja, hogy megérjük-e a holnapot? Elhatározzuk, hogy „*ebben a 24 órában*” nem iszunk. Akármilyen erős a kísértés vagy a késztetés, eltökéljük magunkat: ha minden kötél szakad, *ma* akkor sem iszunk.

Érthető, hogy családunk és barátaink megunták hallgatni fogadkozásainkat: „most komolyan gondolom”, mert később újra és újra láttak részegen hazajönni. Ezért nem ígérjük se nekik, se egymásnak, hogy többet nem iszunk. Csak saját magunknak teszünk ígéretet, hiszen saját egészségünk és életünk forog kockán. Nekünk kell megtennünk a szükséges lépéseket, nem a családnak vagy barátainknak.

Ha pedig az ivás utáni vágy nagyon erős, sokan rövidebb időszakokra bontjuk a 24 órát. Elhatározhatjuk például, hogy egy óráig nem iszunk. Ennyit mindenki el tud viselni. Aztán

még egy óráig és így tovább. Sokan így kezdtük felépülésünket. Az igazság az, hogy *minden felépülés egy józan órával kezdődött.*

Egy másik változat az, hogy egyszerűen várunk a következő pohárral.

(Mit szólsz ehhez? Még mindig szódát iszogatsz? Valóban elhalasztottad az ivást, amint az első oldalon említettük? Ha így van, ez felépülésed kezdete lehet.)

A legközelebbi pohár megvár minket, most mi várunk holnapig vagy legalább egy darabig. (Mondjuk, amíg a következő oldal végére érünk.)

A 24 órás stratégia nagyon rugalmas. Mindig újra kezdhethetjük, bárhol is vagyunk. Otthon, a munkahelyünkön, a kocsmában, a kórházban, délután négykor vagy hajnali háromkor is eldönthetjük, hogy nem iszunk – 24 óráig vagy csak öt percig.

Ha ezt az elhatározást újra és újra megújítjuk, elkerülhetjük a hosszabb időre szóló módszer gyöngeségét. A kitűzött idő előbb-utóbb letelik – és akkor szabadnak érezzük magunkat az ivásra. De a „mai nap” mindig velünk van. Az élet a *mai nap*. Csak ez van a kezünkben. Egy napig mindenki kibírja.

Az első dolog ez: a jelenben élünk, hogy józanok maradjunk – és ez a módszer bevált. Ha vérünné válik, azt tapasztaljuk, hogy életünket 24 órás szakaszokra osztva sok más problémával is meg tudunk birkózni.

4. Nem felejtjük, hogy az alkoholizmus gyógyíthatatlan, súlyosbodó és halálos betegség

Sokan vannak, akik bizonyos ételeket nem fogyaszthatnak – osztrigát, tojást, földiepret, uborkát, cukrot vagy egyebet –, mert rosszul lesznek, sőt megbetegednek tőlük.

Lehet, hogy akik ételallergiában szenvednek, sajnálják magukat, panaszkodnak és sopánkodnak, mert az élet igazságtalanul megfosztotta őket ízletes ételektől.

De ha megrovidítve érzik is magukat, nem volna bölcs dolog figyelmen kívül hagyni az ilyen korlátozásokat. Hiszen ha ezt teszik, kellemetlen következményei lehetnek, sőt komolyan meg is betegedhetnek. Ha egészségesek és boldogok akarnak lenni, meg kell tanulniuk saját korlátozásait elfogadni.

A felépülő alkoholista megtanulhatja elfogadni a valóságot: ha egészséges akar maradni, tartózkodnia kell bizonyos kémiai szerektől (alkohol, drog).

Saját magunk és százezrek súlyos ivászata a bizonyíték számunkra. Azt is tudjuk, ahogy múltak az évek, ivás okozta problémáink egyre súlyosbodtak. Az alkoholizmus csak súlyosbodik.

Igaz, hónapokon vagy éveken át sokan azt gondoltuk, hogy ivászatunk megállapodott. Úgy látszott, hogy nagy mennyiséget tudunk fogyasztani komoly következmények nélkül. Talán – egy-egy részeges éjszaka kivételével – ivászatunk nem is súlyosbodott. Legalábbis mi így láttuk. Nem ütött be katasztrófa, nem voltak drámai jelenetek.

Ma viszont belátjuk, hogy – hosszú távon – alkoholproblémánk egyre megoldhatatlanabbá vált.

Egyes orvosszakértők szerint nem kétséges, hogy az alkoholizmus a korral súlyosabb lesz. (És van olyan, aki *nem* öregszik?)

Arról is meggyőződünk, hogy az alkoholizmus – mint sok más betegség – gyógyíthatatlan, bármennyire is próbáltuk az ellenkezőjét bizonyítani. Nem „gyógyítható” abban az értelemben, hogy nem tudjuk szervezetünk kémiai felépítését megváltoztatni. Ezért nem térhetünk vissza ifjúságunk normális, mérsékelt „társasági” ivásához.

Valaki így fejezte ezt ki: a kovászos uborkát senki sem tudja nyers uborkává visszaváltoztatni. Még nem találtak gyógyszert vagy pszichológiai kezelést, ami „meggyógyította” volna az alkoholizmust.

Ezenkívül, alkoholisták ezreit látva, akik *nem* hagyták abba az ivást, meggyőződünk arról, hogy az alkoholizmus végzetes betegség. Nemcsak olyanokat láttunk, akik halálra itták magukat – delirium tremensbe,* elvonási tünetekbe, görcsökbe vagy alkohol kiváltotta májsugorodásba haltak bele –, de azt is tudjuk, hogy sok esetben a halotti bizonyítvány nem alkoholizmust jelölt meg a halál okának, bár igazán az okozta. Gyakran előfordul, hogy autóbalesetet, vízbe fulladást, öngyilkosságot, gyilkosságot, infarktust, tüzet, tüdőgyulladást vagy gutaütést jelölnek meg a halál okának akkor is, amikor alkoholista ivászat vezetett a végzetes balesetre vagy betegségre.

Az biztos, hogy a legtöbb A.A.-tag védettnek érezte magát ilyen szerencsétlenségtől, amikor ivott. Valószínűleg leg-

* Idült alkoholistáknál fellépő, állandó reszketéssel, súlyos érzékcsalódásokkal és téveszmékkel járó elmebántalom.

többen soha nem jutottunk el az idült alkoholizmus szörnyű és végső fázisába.

De állítjuk, hogy *eljutottunk volna*, ha tovább iszunk. Ha felszállunk egy ezer kilométerre levő városba induló autóbuszra, ott kötünk ki, ha nem szállunk le.

Rendben van. Mit tegyünk, ha megtudjuk, hogy gyógyíthatatlan, súlyosbodó, halálos betegségben szenvedünk – legyen az alkoholizmus, szívbjaj vagy rák?

Sokan egyszerűen letagadják ezt, vagy úgy tesznek, mint-ha nem létezne. Nem kezeltetik magukat, szenvednek és belehalnak.

Van más megoldás is.

Elfogadhatjuk a diagnózist, amit az orvos, barátaink vagy önmagunk állapítunk meg. Igyekezünk megtudni, mit lehet tenni – ha egyáltalán lehet –, hogy megállítsuk a betegség súlyosbodását, és hosszú évekig boldog, hasznos és egészséges életet élhessünk – *feltéve, hogy vigyázunk magunkra*. Felismerjük a helyzet súlyosságát, és mindent megteszünk, hogy egészségesek legyünk.

Az is kiderül, hogy az alkoholizmus esetében könnyű dolgunk van, ha igazán jobban akarunk lenni. Az A.A.-ban pedig megtanultuk az örömteli életet, és *akarunk* jobban lenni.

Igyekezünk mindig szem előtt tartani a megváltoztathatatlan tényt, hogy alkoholisták vagyunk. Nem azért, hogy önsajnálkozásnak adjuk magunkat, vagy állandóan sopánkodjunk miatta. Elfogadjuk állapotunkat – akárcsak testmaggasságunkat, a rövidlátást vagy az allergiát.

Ekkor megfontolhatjuk, hogy attól a bizonyos *első* pohártól tartózkodva – csak a mai napon – életünk kellemes és keserűségtől mentes lehet.

Egy vak A.A.-tag mondta, hogy alkoholizmusa hasonló a vakságához. „Amint elfogadtam a tényt, hogy nem látok, és rehabilitációs oktatáson vettem részt, rájöttem, hogy fehér botom és kutyám segítségével bárhova mehetek, ha nem felejttem el, hogy vak vagyok. Ha viszont nem ennek tudatában cselekszem, megsérülök vagy bajba kerülök.”

Egy nőtagunk mondta: „Ha gyógyulni akarsz, fogadd el a kezelést, kövesd az utasításokat, és élni fogsz. Könnyű ez, ha nem felejtjük el ezt a fontos tényt. Kinek van ideje önsajnálkozásra, ki érzi magát valamitől megfosztva, mikor látja, hogy milyen gyönyörű boldogan élni és nem rettegni betegségünk miatt?”

Összefoglalásul: nem felejtjük, hogy gyógyíthatatlan betegségben szenvedünk, és bele is halhatunk. Alkoholizmus a neve. Ahelyett, hogy makacsul tovább innánk, inkább azon igyekszünk, hogy örömet találjunk az életben – alkohol nélkül.

Nincs okunk szégyenkezni azért, mert betegek vagyunk. A betegség nem becstelenség. Senki sem tudja, hogy egyesek miért lesznek alkoholisták, mások miért nem. Nem a mi hibánk. Nem *akartunk* alkoholisták lenni. Nem *akartunk* ebbe a betegségbe esni.

Nem azért lettünk alkoholisták, mert az élvezet számunkra. Nem rossz szándékkal követtünk el olyan dolgokat, amelyek miatt később szégyenkeztünk. Jobb belátásunk és saját ösztöneink ellenére cselekedtünk, mert betegek voltunk, és nem is tudtuk.

Megtanultuk, semmi jó nem származik abból, ha azon morfondírozunk, hogyan jutottunk idáig. A betegségből való felépüléshez vezető első lépés nagyon egyszerű: nem iszunk.

Próbáljuk meg! Nem okosabb úgy látni a betegséget, hogy sikeresen kezelhető, mint sopánkodva kutatni, mi lehet a bajunk? Azt tapasztaltuk, hogy az előbbi sokkal egészségesebb, igazabb szemlélet, és segítségével jobban érezzük magunkat. Tudjuk ezt, mert jelen érzéseink és gondolkodásunk ezt bizonyítja.

Szívesen látunk mindenkit, aki meg akarja próbálni. Nem kerül pénzbe. Később, ha vissza akar térni a „régi jó idők” életmódjához, hát tegye. Mindenkinek joga van visszatérni régi nyomorához, ha akar.

De megmaradhat új embernek is, mert ahhoz is joga van.

5. „Élni és élni hagyni”

Ez a régi mondás annyira közhelynek tűnhet, hogy könnyű elsiklani fontossága fölött. Mi viszont azért ismétелgetjük éveken át, mert sok dologban hasznosnak bizonyult.

Mi, A.A.-tagok, előszeretettel használjuk, mert segít abban, hogy ne igyunk. Különösképpen segít olyan embereket elviselni, akik bosszantanak minket.

Ahogy ivászatunk történetére visszagondolunk, úgy látjuk, hogy problémáinkat gyakran mások okozták. Serdülőkorunkban természetesnek látszott borral vagy sörrel próbálkozni, mert sokan ittak, és mi szerettük volna elnyerni tetszésüket. Aztán jöttek a lakodalmak, keresztelők, ünnepek, meccsek, bulik, ügyfelekkel való étkezések... , se vége, se hossza a listának. Ilyen helyzetekben azért ittunk, mert mindenki más is ivott. Úgy éreztük, hogy elvárják tőlünk.

Amikor pedig elkezdtünk egyedül inni vagy titokban itt-ott egyet felhörpinteni, azért tettük, hogy mások ne lássák, mennyit és milyen gyakran iszunk. Nem szerettük, ha mások megjegyzéseket tettek ivászatunkra. Ha mégis megtették, magyarázkodtunk, hogy miért iszunk – így próbáltuk elhárítani kritikájukat vagy panaszukat.

Sokan azon kaptuk magunkat, hogy ivás után vitákba keveredünk vagy éppen harciasak vagyunk másokkal. Voltak, akik úgy érezték, hogy egy-két pohár után jobban kijönnek másokkal – társaságban, munkában, sőt még az ágyban is.

Ivászatunk arra is késztetett, hogy aszerint válasszuk meg barátainkat, hogy ki mennyit iszik. Még ejtettük is azokat, akik nem bírták velünk az iramot. Szívesebben tartottunk a „nagyivókkal”, mint azokkal, akik csak egy-két pohár erejéig bírták. A bornemisszákat pedig igyekeztünk elkerülni.

Sokan éreztünk bűntudatot vagy lobbantunk haragra, ha a család megjegyzéseket tett ivászatunkra. Talán el is vesztítettük állásunkat, mert a főnök vagy a kollégák kifogásolták, hogy mennyit iszunk. Miért nem hagynak az emberek békében, és miért avatkoznak személyes ügyeinkbe?

Gyakran félelmet és haragot éreztünk azok iránt, akik kritizáltak bennünket. Bűntudatunk még súlyosbította ezt, és neheztelést tápláltunk ellenük. Időnként csak azért váltottunk munkahelyet, kocsmát, esetleg költöztünk el, hogy bizonyos embereket elkerüljünk.

Beláttuk, hogy – így vagy úgy – rajtunk kívül jó néhány embernek volt szerepe ivászatunkban.

Amikor abbahagytuk az ivást, nagy megkönnyebbülésünkre szolgált, hogy azok, akikkel az A.A.-ban találkoztunk –

a felépült alkoholisták – egészen mások. Nem gyanakvással vagy kritikával, hanem megértéssel és törődéssel fogadtak minket.

Természetesen még mindig vannak olyanok, akik felingerelnek – az A.A.-ban is, azon kívül is. Azt tapasztalhatjuk, hogy A.A.-n kívüli barátaink, munkatársaink vagy családtagjaink úgy kezelnek minket, mintha még innánk. (Időbe telik, míg elhiszik, hogy *igazán* abbahagytuk. Hiszen láthaták a múltban, hogy nem is egyszer abbahagytuk, de újra elkezdtuk.)

Ha meg akarjuk valósítani az „Élni és élni hagyni” elvet, szembe kell néznünk a ténnyel, hogy *vannak* emberek – az A.A.-ban és azon kívül is –, akik olyat mondanak, amivel nem értünk egyet, vagy olyat tesznek, ami nem tetszik nekünk. Lelki békénkhez szükséges, hogy ki tudjunk jönni azokkal, akik mások, mint mi. Sokat segít, ha pontosan ilyen helyzetekben ismételgetjük: „Élni és élni hagyni.”

Tény, hogy az A.A.-ban nagy hangsúlyt helyezünk arra, hogy megtanuljuk mások viselkedését elviselni. Bármennyire sértőnek és undorítóknak találunk is valakit, biztos, hogy *nem érdemes* miatta inni. Saját felépülésünk sokkal fontosabb. Arra gondolunk, hogy az alkoholizmus ölni tud, és öl is.

Azt is megtudtuk, hogy hasznos, ha különös erőfeszítést teszünk mások megértésére, kivált, ha bosszantanak minket. Felépülésünk érdekében fontosabb, hogy megértsünk másokat, mint hogy mások megértsenek minket. Ez nem lesz nehéz, ha arra gondolunk, hogy a többi A.A.-tag is próbál másokat megérteni, akárcsak mi.

Ami azt illeti, az A.A.-ban is, de máshol is találkozunk olyanokkal, akik nem bolondulnak utánunk. Ezért tiszteletben

kell tartanunk mások jogát, hogy úgy cselekedjenek, ahogy nekik tetszik (vagy kell). Így elvárhatjuk, hogy ugyanúgy viselkedjenek velünk szemben is. Az A.A.-ban általában így is van.

Azok, akik kedvelik egymást – szomszédok, munkatársak, klubtársak, A.A.-tagok –, általában vonzódnak egymáshoz. Ha olyanokkal töltjük időnket, akiket kedvelünk, kevésbé fognak zavarni azok, akikkel nem szimpatizálunk.

Idő múltával megtanuljuk, hogyan lehet diszkréten faképnél hagyni azokat, akik zavarunk minket; ahelyett, hogy engednénk magunkat felbosszantani, vagy próbálnánk rendre utasítani őket.

Nem mondhatjuk, hogy bárki kényszerített minket az ivásra. Senki sem fogott le, hogy italt öntsön le a torkunkon. Amint senki sem alkalmazott *fizikai* kényszert a múltban, úgy most se engedjük, hogy valaki *érzelmileg* „ittasson le” minket.

Nagyon könnyű mások viselkedését kifogásul használni az ivásra. Kiválóan értettünk ehhez. Józanságunk más technikára tanított: ma már nem engedjük, hogy neheztelésünk oda juttasson, hogy egy másik személy irányítsa életünket – főképp pedig, hogy ivásba hajtson. Ráébredtünk, nincs szándékunkban megengedni, hogy bárki más irányítsa – vagy tönkretegye – életünket.

Egy bölcs mondta régen, hogy nincs jogunk senkit kritizálni, amíg nem gyalogoltunk egy kilométert az ő cipőjében. Ez a bölcs tanács segíthet, hogy több együttérzéssel viseltesünk embertársaink iránt. Ha átvisszük a gyakorlatba, sokkal jobban fogjuk érezni magunkat, mint amikor másnaposak voltunk.

„Élni hagyni” – igen. De a mondás első fele is fontos: „Élni”!

Ha megtanulunk örömet találni *saját életünkben*, akkor hagyni fogunk másokat is úgy élni, ahogy nekik tetszik. Ha saját életünk érdekfeszítő és gyümölcsöző, akkor nem érezzük szükségesnek, hogy másban találjunk hibát, vagy azzal törődjünk, hogyan viselkednek mások.

Valaki igazán bosszant?

Ha igen, próbálj meg valamit! Egy ideig ne gondold se rá, se arra, ami bosszantó benne! Bosszankodhatsz miatta később, ha akarsz. De várj vele, amíg a következő bekezdést elolvasod!

„Élni!” Saját életedre legyen gondod! Véleményünk szerint a józanság új utat nyit az élet és a boldogság felé. Többet ér, mint a nehezteles vagy a civakodás. . . Mégsem sikerült teljesen kivenni őt a fejedből? Talán a következő tanács segít.

6. Lefoglaljuk magunkat

Nagyon nehéz tétlenül ülni, megpróbálva *nem* tenni egy bizonyos dolgot és nem gondolni rá. Sokkal könnyebb valami *mást* tenni helyette.

Így van az ivással is. Csak próbálni elkerülni az italt (vagy nem gondolni rá) önmagában nem elég. Minél többet gondolunk az italra, amit nem akarunk meginni, annál jobban lefoglalja gondolatainkat. Ez nem jó. Jobb, ha elfoglaljuk magunkat valamivel – bármivel –, ami leköt, és egészséges dolgokra fordítja energiánkat.

Amikor abbahagytuk az ivást, nagyon sokan töprengtünk azon, hogy mire használjuk a felszabadult időt. Hiszen amikor

már nem ittunk, rengeteg idő szakadt ránk, amit régen tervezgetéssel, az ital beszerzésével, magával az ivással töltöttünk. Ha még hozzáadjuk azt az időt is, amit a másnaposság bénító hatása rabolt el, nagy űrt találtunk, amit valahogyan ki kellett töltenünk.

Legtöbben dolgoztunk. Még így is hosszú percek és órák tátongtak napi programunkban. Új szokásokat kellett felvennünk, hogy hasznosítsuk az energiát, amit régen az itallal való foglalatosság kötött le.

Mindenki, aki régi, megrögzött szokást próbált feladni, tudja, hogy könnyebb azt valamivel helyettesíteni, mint egyszerűen abbahagyni anélkül, hogy valami mással pótolnánk.

Felépült alkoholisták gyakran mondják, hogy nem elég az ivást egyszerűen abbahagyni. A *nem ivás* negatív, meddő tevékenység. Ezt tapasztalatból tudjuk. Ezért helyettesítenünk kell valami pozitív dologgal, hogy az italtól távol *maradjunk*. Meg kell tanulnunk józanon *élni*.

Egyeseket a félelem döbbsített rá arra, hogy problémájuk van az itallal. A félelem segíthet egy ideig, hogy tartózkodjunk az ivástól. De a félelem okozta feszült és boldogtalan állapotot nem bírjuk sokáig elviselni. Ezért a félelem helyett megpróbáltunk egészséges óvakodást kialakítani az alkohol hatalmával szemben. Óvatosak vagyunk a ciánnal, jóddal vagy más méreggel. Nem félünk állandóan ezektől, de tudomásul vesszük, milyen károsak, és van annyi eszünk, hogy nem iszunk belőlük. Az A.A.-ban hasonló óvatosságra teszünk szert az alkohollal kapcsolatban. Ez személyes tapasztalatból fakad, és nem a halálfejes címke okozza, ami az üvegen van.

A félelem nem tud átsegíteni minket a hosszú és üres órákon. Mi az, amit *tehetünk*?

Sokféle hasznos tevékenységet fedeztünk fel. Van, ami hatásosabb, van, ami kevésbé az. Kettőt említünk, a hatékonyság sorrendjében.

a) A.A.-tevékenység

Amikor tapasztalt A.A.-tagok állítják, hogy a „tevékenykedés” segít az alkoholizmusból felépülni, általában A.A.-val kapcsolatos elfoglaltságról beszélnek.

Ha akarod, elkezdheted. Nem kell várnod az elhatározásra, hogy belépj-e vagy sem. Nincs szükség se meghívásra, se engedélyre.

Mielőtt eldöntenéd, hogy van-e alkoholproblémád, nem rossz ötlet meglátogatni néhány A.A.-rendezvényt. Ne félj! Attól, hogy megfigyelőként beülsz gyűlésekre, még nem leszel alkoholistá vagy A.A.-tag. Ha beülünk egy tyúkolba, még nem változunk tyúkká. Mielőtt eldöntöd, hogy belépj-e vagy sem, tehetsz egy próbát.

Első látásra az A.A.-tevékenység nem látszik fontosnak. „Jégtörésnek” is nevezhetjük, mert segít feloldani a kezdeti feszültséget ismeretlen emberek között.

Látni fogod, hogy gyűlések után egyesek elrakják a székeket, kiürítik a hamutartókat vagy kiviszik az üres kávé- és teáscsészéket a konyhába.

Vegyél részt benne! Csodálkozni fogsz, hogy az ilyen apró szolgálatoknak milyen nagy hatásuk van. Segíthetsz elmosogatni, elrakni a szakirodalmat vagy kisöpörni a helyiséget.

Ilyen apró munka miatt nem lesz belőlünk takarító vagy portás. Egyáltalán nem. Ahogy az évek során végeztük ezeket

a munkákat, és láttunk másokat is így tenni, tudjuk, hogy szinte mindenki, aki sikeresen felépült az A.A. segítségével, kivette részét a „házimunkások”, konyhások vagy takarítók feladatából. A hatás konkrét, hasznos és általában eredményes.

Tény az, hogy sokan akkor kezdtük magunkat otthonosan érezni az A.A.-ban, amikor elkezdtünk ilyen dolgokban részt venni. Sőt még fesztelenebbül éreztük magunkat, amikor magunkra vállaltunk valamilyen apró, de meghatározott és rendszeresen elvégzendő feladatot – mint például a bevásárlást, a frissítő italok előkészítését, az érkezők köszöntését az ajtóban vagy bármi mást. Csak járj nyitott szemmel, és meglátod a teendőket gyűlés előtt és után.

Természetesen senkinek sem *kell* ilyen dolgokat elvállalni. Az A.A.-ban senkitől sem követeljük, hogy tegyen vagy ne tegyen valamit. Mégis az ilyen egyszerű házimunka, szolgálat és elkötelezettség vállalásának váratlan, üdvös hatása volt és van. Megszilárdítja józanságunkat.

Ahogy az A.A.-csoport körül „lézengsz”, más feladatokat is felfedezel, melyek várnak valakire. Hallod, amint a titkár felolvassa a híreket; látod a pénztárost, aki a hozzájárulásokat gyűjti össze. Ha eléred a minimum követelményt (a legtöbb csoportban 90 napi józanság), az ilyen önkéntes munka jó módszer lehet a józanságban „rád szakadt” hézag kitöltésére.

Ha az ilyen feladatok érdekelnek, olvasd el az *A.A.-csoport* című füzetet. Leírja a csoport „tiszttségviselőinek” feladatát, és azt, hogyan választjuk őket.

Az A.A.-ban nincsenek „felettesek” vagy „alattvalók”. Nincsenek sem osztályok, sem ranglétra. Nincsenek szoros értelemben vett tiszttségviselők sem, akiknek hatalmuk vagy

tekintélyük van mások felett. Az A.A. nem a megszokott értelembe vett társulat, hanem egyenlő tagok testvérisége. Mindenki tegeződik, és keresztnéven szólítjuk egymást. A gyűlések levezetéséhez szükséges feladatokat a tagok váltakozva látják el.

Nem kell ezekhez szakképzettség vagy diploma. Ha még sohasem tartoztál egy szervezethez sem, úgy fogod találni – mint legtöbben közülünk –, hogy az A.A.-csoportokban könnyű ellátni ezeket a szolgáltatásokat, és csodákat művelnek velünk. Mondhatjuk, hogy felépülésünk gerincét képezik.

Most pedig hadd mondjunk valamit a másikkal való tevékenységről, ami távol tart az ivástól.

b) A.A.-n kívüli tevékenység

Érdekes, de igaz: mikor letettük a poharat, úgy tűnt, hogy képzelőtehetségünk ideiglenesen cserbenhagyott.

Érdekes, mert ivászatunk alatt képzelőtehetségünk hihetetlenül termékeny volt. Egy hét alatt több okot tudtunk volna találni ivászatunkra, mint a józan emberek más célokra egész életükben. (Különben általános érvényű igazság az, hogy normális alkoholfogyasztóknak – akik nem alkoholisták – sohasem kell magyarázkodniuk ivásuk vagy nem ivásuk miatt.)

Mikor aztán már nem kell kifogásokat találni ivászatunkra, gyakran úgy érezzük, hogy fejünk felmondta a szolgáltatást. Azt tapasztaljuk, hogy semmi olyan tennivaló nem jut eszünkbe, ami nem jár ivással. Talán azért, mert már elszoktunk az ilyenektől. Talán az agynak időre van szüksége, hogy magához térjen, amikor nem tápláljuk alkohollal. Mindenesetre a

tompaság elmúlik. Egy hónapi józanság után sokan határozott változást észlelünk. Három hónap után még tisztább a fejünk. Felépülésünk második évében pedig egyenesen meglepő a változás. Több szellemi energia feszül bennünk, mint bármikor.

De az első – látszólag vég nélküli – „száraz” időszakban hallani fogod egyesektől: „Mi a teendő?”

Az alábbi lista csak kezdetül szolgáljon. Nem túl izgalmas vagy kalandos, de olyan tevékenységeket sorolunk fel itt, melyekkel kitöltöttük üres óráinkat, amikor nem dolgoztunk vagy nem voltunk absztinens emberek társaságában. Tudjuk, hogy eredményesek.

1. *Séta* – különösen új helyeken, parkban vagy a szabad természetben. Könnyű, laza, nem fárasztó séta.
2. *Olvadás* – még ha túlságosan szétszórtak vagyunk is ahhoz, hogy nagyobb figyelmet igénylő dolgokat olvassunk.
3. *Múzeumok, képtárak látogatása.*
4. *Testgyakorlás* – úszás, golf, kocogás, jóga vagy hasonló, az orvos ajánlása szerint.
5. *Régen elhanyagolt dolgok* – szekrények rendezgetése, iratrendezés, levélírás, képek feltétele vagy bármi más, régóta halogatott tevékenység.

Fontos, hogy *ne vigyük túlzásba* egyiket sem. Egyszerűnek hangzik eltervezni, hogy rendet rakunk a szekrényekben, a padláson, a garázsban. De egész napi kemény munka után túlfáraszthatjuk magunkat, és ha nem sikerül befejezni, kedvünket veszítjük. Csak annyit tervezzünk, amennyit könnyen el tudunk végezni. Ne kezdjünk neki az egész konyhának, érjük be egy fiókkal. A többit máskor is meg tudjuk csinálni.

6. *Új hobbi* – nem olyan, ami drága vagy nehéz. Csak kellemes időtöltés, amivel nem kell díjat nyerni, de felüdít és változatosságot hoz életünkbe. Sokan kezdtünk bele olyan időtöltésbe, ami régen eszünkbe sem jutott: kártya, kézimunka, opera, trópusi halak, fűrés-faragás, sport, írás, ének, keresztretjvényfejtés, főzés, amatőr szintársulat, bőrdíszmű, kertészkedés, csónakázás, gitározás, mozi, tánc, bélyeggyűjtés stb. Sokan tapasztaltuk, hogy örömmel csinálunk olyan dolgokat is, amelyekkel korábban egyáltalán nem törődtünk.

7. *Régi hobbi* – kivéve azt a bizonyosat (az ivást). Talán még hever valahol festőkészlet, amihez már régen nem nyúltunk, harmonika, pingpongfelszerelés, magnószalagok vagy talán jegyzetek egy regényhez, amibe belekezdünk. Sokunkat boldoggá tett, ha elővettük, leporoltuk ezeket, és újra próbálkoztunk velük. Ha úgy látjuk, hogy nem nekünk való, túladunk rajtuk.

8. *Önképzés*. Talán mindig is szerettünk volna nyelvet tanulni. Esetleg történelmet, matematikát, régészetet, antropológiát? Levelező tanfolyamra vagy esti iskolába iratkozhatunk be (nem feltétlenül diplomáért, csak kedvtelésből), ami hetenként egyszer köt le. Miért nem próbálsz meg? Sokan azt tapasztaltuk, hogy az ilyen tanulmányok nemcsak kitérítik szemléletünket, hanem esetleg új hivatáshoz is segíthetnek.

Ha a tanulás terhessé válik, ne habozz abbahagyni. Jógod van bármit meggondolni, ha terhesebbnek találsz, mint amennyit ér. Ahhoz is bátorság kell, hogy feladjunk valamit, ami nem gazdagítja életünket.

9. *Önkéntes munka*. Mindig akad kórház, gyermekgondozó intézmény, egyházközség, amely önkénteseket keres. A választék nagy: vakoknak felolvasni, borítékot ragasztani egy

egyházközségi levélkampányban, aláírásokat gyűjteni valami ügyben. Érdeklődj ilyen intézményeknél, hogy van-e szükség önkéntes munkára! Önbecsülésünket erősíti, ha – apró szolgálatokkal is – segítjük embertársainkat. Már a lehetőségek keresése is érdekes és tanulságos lehet.

10. *Külső megjelenés.* Legtöbbször eléggé elhanyagoltuk magunkat. Új frizura, új ruha, új szemüveg, fogaink rendbehozatala sokat segít. Talán már többször akartunk valamit tenni ezen a téren, de most, józanságunk első hónapjaiban itt az ideje.

11. *Valami frivol, mókás dolgot próbálunk!* Nem kell mindennek, amit haladásunk érdekében teszünk, halálosan komolyan lennie. Sokan tapasztaltuk, hogy a komolyság mellett vidám percekre is szükségünk van. Állatkert, rágógumi, vígjáték, kabaré, könnyűzene, sci-fi vagy detektívregények, napozás. Bármilyen, ami alkohollal nem kapcsolatos, csak a „hecc” kedvéért is. Megérdemeljük.

12.

.....
Ezt te töltsd ki! Reméljük, eszedbe jut valami, amit nem soroltunk fel... Így van? Helyes! Akkor rajta!

Egy intő szó. Sokan hajlunk a túlzásra, és sok mindenbe belefogunk. Erre is van jó tanácsunk, amelyről a 18. fejezetben (75. oldal) olvashatsz. Így hangzik: „Lassan a testtel!”

7. A lelki béke imája

A.A.-gyűlések ezrein sokféle nyelven függ a falon ez az ima:

Istenem, adj lelki békét annak elfogadására,
amin változtatni nem tudok;
bátorságot, hogy változtassak, amin tudok;
és bölcsességet, hogy felismerjem a különbséget!

Nem az A.A.-ban született. A századok során több vallás követői használták. Ma nagyon elterjedt közösségünkben, de azon kívül is. Hívők, humanisták, agnosztikusok vagy ateisták, sokan leltünk hasznos útmutatást ezekben a szavakban nemcsak a józanság elérésére, megtartására, hanem arra is, hogy élvezzük józanságunkat. Akár imának tekintjük, akár hő óhajnak, egyszerű receptet kínál az egészséges érzelmi életre.

Egy dolgot, „amin változtatni nem tudunk”, mindjárt a lista élére tettünk: alkoholizmusunkat. Tudjuk, hogy bármit teszünk is, nem lesz belőlünk nem alkoholista – mint ahogy nem fiatalodhatunk meg tíz évvel, vagy nem nőhetünk tíz centit egyik napról a másikra.

Nem tudunk változtatni azon, hogy alkoholisták vagyunk. Mégsem mondtuk: „Rendben van, alkoholista vagyok, akkor nincs más hátra, mint halálra inni magam.” Van valami, amin *tudok* változtatni. Lehetek józan alkoholista. Nem kell részeg alkoholistának maradnom. Persze, ehhez *bátorság* kell. Csak egy pillanatnyi *bölcsességre* van szükség annak belátására, hogy meg tudok változni.

Számunkra ez *A lelki béke imájának* csupán első és kézenfekvő használata volt. Minél távolabb kerültünk az utolsó kortytól, annál szebbnek és gazdagabbnak tűnt ez a pár sor. Alkalmazhatjuk a mindennapi élet problémáiban, melyek elől az italhoz menekültünk.

Például: „Utálom ezt az állást. Erre vagyok kárhozthatva, vagy felmondhatok?” Egy kis bölcsesség ezt sugallja: „Ha felmondok, egy pár hétig nehéz lesz, de ha van bátorságom »változtatni, amin tudok«, jobb munkát találhatok.”

De ez is lehet a válasz: „Be kell látnom, hogy nincs itt az ideje állás után szaladgálni, mikor a család rám szorul. Különben is, hat hete vagyok józan, és A.A.-barátaim azt mondják, hogy nem ajánlatos gyökeres változtatásokat eszközölni – legalábbis nem mindjárt. Okosabb arra ügyelni, hogy ne igyam meg az első kortyot, és megvárni, amíg tisztábban gondolkodom. Most nem változtathatok állást, de talán meg tudom változtatni hozzáállásomat. Lássuk, hogyan tudom állásomat lelki békével elfogadni.”

A „lelki béke” elérhetetlen célnak tűnt, amikor először láttuk ezeket a szavakat az imában. Az igazság az, ha a lelki béke közömbösséget, keserű lemondást vagy flegma kitartást jelent, nem kérünk belőle. De megtanultuk, hogy a lelki béke mást jelent. Mikor elnyerjük, inkább egyszerű felismerés – nyitott, reális világszemlélet, ami belső békét és erőt ad. A lelki béke segít abban, hogy mindig kiegyensúlyozottak legyünk, bármilyen zűrzavar kavarg is körülöttünk. *Erre a lelkiállapotra* pedig érdemes törekedni.

8. Megváltoztatjuk régi szokásainkat

Bizonyos időszakok, ismerős helyek és megszokott tevékenységek, melyek az iváshoz kapcsolódtak, életünk részévé váltak. Fáradtság, éhség, egyedüllét, harag vagy „feldobott” lelkiállapot, mind a józanság veszélyes buktatója volt.

Amikor abbahagytuk az ivást, hasznosnak bizonyult iváshoz kötődő szokásainkat megvizsgálni, és ahol lehetséges, megváltoztatni néhány apróságot.

Például: ha hozzászoktunk ahhoz, hogy egy kupicával kezdjük a napot, felkelés után kávéért megyünk a konyhába. Sokan megváltoztattuk reggeli készülődésünk sorrendjét: reggelizünk zuhanyozás és felöltözés előtt, vagy megfordítva. Más fogpasztát vagy szájöblítőt használunk. (Óvatosan az utóbbival, mert alkoholt tartalmaz!) Ezek az apróságok friss indítást adnak a napnak. Esetleg tornázunk vagy elmélkedünk, mielőtt belevetjük magunkat a napi taposómalomba.

Munkába menet más útirányt veszünk, hogy *elkerüljük* a jól ismert talponállót. Autó helyett vonattal, metró helyett kerékpárral, busz helyett gyalog megyünk. Mások egy kocsiban mennek a kollégákkal.

Akár a vonat büfékocsijában,* akár kocsmában, konyhában, klubban vagy a garázsban ittunk, mindnyájunknak megvolt a kedvenc helye. Akár időszaki részeket voltunk, akár reggeltől estig iszogattunk, mindannyian emlékezünk, hogy a nap melyik órájában vagy hol ittunk leginkább.

*A könyv írásának idején a reggeli és a munkaidő utáni helyi vonatok büféjében lehetett alkoholt kapni.

Ha nem akarunk inni, ajánlatos *minden* ilyen szokáson változtatni, és minden ilyen helyet elkerülni. Háziasszonyok például állítják, hogy segítette őket, ha más időben és más üzletben vásároltak be, és napi teendőiket átszervezték. Dolgozók, akik kisurrantak egy-egy „kávészünetre”, most valóban kávé vagy teát isznak. (Tanácsos olyannal menni, aki maga is abbahagyta az ivást. Jó olyanokkal társulni, akiknek szintén voltak hasonló tapasztalataik.)

Azok, akik kórházban vagy börtönben józanodtak ki, igyekeztek elkerülni azokat a helyeket, ahol a szeszcsempész bonyolítja le üzleteit.

Sokan voltunk, akik számára az ebéd egy-két óráig tartó „folyékony” táplálkozás volt. Ezért amikor felhagytunk az ivással, nem mentünk régi helyünkre, ahol a pincér vagy a mixer kérdés nélkül tudta, mivel szolgáljon. Okosabbnak látszott máshol ebédelni, és még jobb volt, ha nem ivókkal étkeztünk. Elég ostobának látszik „akaraterőnket próbára tenni” élet-halál kérdésében, ha nem szükséges. Úgy intézzük, hogy új, egészséges szokásainkat minél könnyebben sajátítsuk el.

Ez sokunk számára azt jelentette, hogy – legalább egy időre – távol kellett tartani magunkat régi ivócimboráinktól. Ha igaz barátok voltak, természetesen örültek, hogy törődünk egészségünkkel, és tiszteletben tartották jogunkat, hogy azt tegyük, amit akarunk; amint mi is tiszteletben tartjuk az ő jogukat az ivásra. De megtanultuk, hogy óvakodjunk azoktól, akik ivásra buzdítanak. Akik igazán szeretnek, javunkat akarják.

Munka után sokan beugrottunk valahová egy falatra. Aztán úgy mentünk haza, hogy elkerüljük régi törzshelyünket.

Ha vonattal jártunk, nem mentünk a büfékocsiba, és olyan kocsira szálltunk, ami messze állt meg a restitől.

Mikor hazaértünk, nem nyúltunk a jég és a pohár után, hanem átöltöztünk, kávét, teát vagy gyümölcslevet ittunk, esetleg szundikáltunk egyet, vagy kényelmesen lezuhanyoztunk, olykor egy könyvet vagy újságot olvastunk. Igyekeztünk olyan ételeket enni, amelyek nem okoznak szomjúságot. Ahe-lyett, hogy itallal a kezünkben a tévét néztük volna vacsora után, úgy találtuk, segít, ha egy másik szobába megyünk, és valami mást csinálunk. Ha régen megvártuk, amíg a család lefekszik, hogy elővehessük az üveget, akkor most mi próbáltunk először ágyba kerülni. Sétálni mentünk, olvastunk, írtunk vagy sakkoztunk.

Üzleti utak, hétvégék, ünnepek, golfozás, sportesemények, kártyázás, fürdés, síelés, mind ivással járt. A csónakázás sokszor egész napi ivászatot jelentett. Amikor abbahagytuk az ivást, úgy találtuk, hogy jobb egy ideig másképpen tölteni a szabadságot vagy más helyekre utazni, mint régen. Nehéz elkerülni az ivást hajóutakon, ahol vedelik a sört, a whiskyt vagy a rumot. Okosabb – a változatosság kedvéért – olyan helyre menni vagy olyan dolgot tenni, ami nem emlékeztet minket az ivásra.

Mit tegyünk, ha meghívnak egy rendezvényre, ahol a fő tevékenység ivásból áll? Mikor még ittunk, nagyon leleményesek voltunk abban, hogy kibúvókat találjunk. Most felhasználhatjuk ezt a készséget arra, hogy köszönettel és udvariasan elhárítsuk a meghívást. Olyan alkalmakra, amelyeken részt kell vennünk, van biztonságos módszerünk (erről bővebben a 26. fejezetben olvashatsz).

Józanságunk kezdetén fölszámoltuk-e az otthon tartott italkészletet? Néhányan így tettünk, néhányan nem.

Legtöbben, akik sikeresen tartózkodnak az alkoholtól, egyetértenek abban, hogy jobb óvatosnak lenni, és kiönteni minden eldugott italt – ha ugyan megtalálják. Ami a nyíltan tartott alkoholt illeti, a vélemények különböznek.

Egyesek azt erősítik, hogy nem azért ittunk, mert az ital kéznél volt; mint ahogy az sem akadályozott meg, hogy *nem volt kéznél* ital, ha nagyon akartunk inni. Ezt mondják: miért öntsünk ki vagy ajándékozzunk el drága italokat? Alkoholfogyasztó társadalomban élünk, és nem rejtőzhetünk el örökre az alkohol elől. Azt mondják, hogy tarthatunk a háznál alkoholt vendégek számára, és meg kell tanulnunk mellőzni az italt, amikor nincsenek vendégeink. Nekik bevált.

Sokan viszont rámutatnak, hogy időnként hihetetlenül könnyű volt – szinte ösztönszerűen – inni anélkül, hogy szándékoztunk volna. Ha nincs kéznél alkohol, és el kell mennünk az üzletbe, legalább van időnk meggondolni, hogy mit csiná-lunk, és képesek vagyunk úgy dönteni, hogy *nem iszunk*. Azok, akik így gondolkodnak, állítják, hogy jobb most óvatosnak lenni, mint később sajnálkozni! Ezért túladtak egész italkészletükön, és nem tartottak otthon alkoholt addig, míg nem érezték magukat biztonságban. Később is csak annyit vásároltak, amennyi a vendégeknek kell.

Dönts magad ebben a kérdésben! *Te* ismered legjobban a saját ivási szokásaidat, és te tudod, hogyan érzel józanságod felől.

Lehet, hogy az itt felsorolt apró változtatások egyenként jelentéktelennek látszanak. De afelől biztosíthatunk, hogy

összességükben meglepően erős ösztönzésnek bizonyultak az egészséges életmódra. Neked is rendelkezésedre áll ez az erőforrás, ha akarod.

9. Eszünk vagy iszunk valamit – általában édeset

El tudsz képzelni szódás whiskyt csokoládétorta után? Vagy sört krémes után?

Ha nem lettél beteg a gondolattól, és folytatni tudod az olvasást, egyetértesz velünk, hogy nem illenek össze.

Itt mégis ilyen tapasztalatokról beszélünk. Sokan rájötünk, ha valami édeset – vagy akármit – eszünk, csökken az ital utáni vágy. Ezért időnként figyelmeztetjük egymást, hogy soha ne éhezünk meg.

Talán csak képzelődés, de üres gyomorral jobban kívánjuk a szeszt. Legalábbis jobban érezzük.

Könyvünk nem tudományos kutatásra, hanem személyes tapasztalatra épül. Ezért nem tudjuk szaknyelven megmagyarázni, miért van így. Csak ezrek tapasztalatát – azokét is, akik nem szeretik az édességet – adhatjuk tovább: ha valami édeset eszünk vagy iszunk, ital utáni vágyunk enyhül.

Nem vagyunk se orvosok, se táplálkozástani szakértők. Ezért nem ajánlhatjuk, hogy mindenki tartson magánál csokoládét, és majsolja, mikor eszébe jut az ital. Sokan tesznek így, de vannak, akiknek egészségi okokból kerülniük kell az édességet. De friss gyümölcsöt és cukorbajosoknak készült ételt vagy italt mindenki tarthat magánál, és fogyaszthat valami *édeset*, ha akar.

Egyesek szerint nem csak az ízlelés enyhíti az alkoholszomjat. Lehet, hogy az evéssel vagy ivással járó tevékenységnek – rágásnak és nyelésnek – is része van benne.

Biztos, hogy sok alkoholista – anyagi helyzetétől függetlenül – gyengén táplált, amikor abbahagyja az ivást. Ezért sok orvos ajánl vitamint. Talán egyszerűen szükségünk van tápláló ételre, ami jobb érzéssel tölt el. Hamburger, méz, mogoró, nyers zöldség – bármi megteszi, amit szeretünk, és egészséges.

Amikor frissen kijózanodott alkoholisták azt hallják, hogy inkább egyenek, mint igyanak, megkérdezik, hogy nem fog-nak-e meghízni. Mondhatjuk, ez ritkán fordul elő. Sokan leadjuk szükségtelen zsírpárnáinkat, amikor egészséges ételt kezdünk fogyasztani a kalóriadús etil-alkohol helyett. Mások felszednek egy pár kilót, de szükségük is van rá.

Igaz, a fagylalt vagy az édesség rabjai pár hónapi józanság után gömbölyödni kezdenek. De ez még mindig alacsony ár az alkoholtól való szabadulásért. Inkább duci vagy molett legyen valaki, mint részeg! Ki hallott már olyat, hogy valakit letartóztattak „kövér vezetésért”?

A tapasztalat szerint egy kis türelemmel, higgadt ésszel rendszerint minden rendbe jön. Természetesen más, ha valakinek komoly problémája van elhízottsága miatt. Az ilyennek szakemberhez kell fordulnia, aki nemcsak az elhízás problémájában jártas, hanem az alkoholizmushoz is ért. Soha nem találtunk ellentétet az A.A.-tapasztalat és az alkoholizmushoz értő orvos tanácsa között.

Tehát amikor kísért az ivás, együnk vagy igyunk valami édeset. Ha másra nem jó, egy-két órára eltereli figyelmünket

az italtól, és így újabb lépést tehetünk felépülésünk felé... Talán azt a lépést, amit a következő fejezetben ajánlunk.

10. „Telefon-terápia”

Amikor először próbáltunk kijózanodni, sokan azon kaptuk magunkat, hogy ittunk anélkül, hogy akartuk volna. Néha úgy tűnt, hogy tudtunk nélkül történik. Nem volt tudatos elhatározás, és nem fontoltuk meg a következményeket. Nem volt szándékunkban nagy ivászatba kezdeni.

Ma már tudjuk, ha egyszerűen várunk az első pohárral, és helyette valami mást teszünk, időt nyerünk, hogy visszaidézzük ivászatunk emlékeit. Arra gondoljunk, hogy az alkoholizmus betegség, és mi történhet, ha inni kezdünk.

Szerencsére a gondolkodásnál többet is tehetünk. Felhívhatunk valakit telefonon.

Amikor abbahagytuk az ivást, többször hallottuk, hogy kérjük el A.A.-tagok telefonszámát, és ivás helyett hívjuk fel őket.

Kezdetben furcsának látszott olyanokat felhívni, akiket alig ismerünk, és huzakodtunk tőle. De az A.A.-tagok – akik régebben józanok, mint mi – egyre biztattak. Mondták, hogy megértik húzódozásunkat, mert ők is így voltak. Mégis arra kértek, hogy legalább egyszer *próbáljuk meg*.

Végre megtettük. Megkönnyebbültünk, amikor láttuk, hogy milyen könnyű, kellemes, és ami még jobb, sikeres is volt.

Talán úgy lehet ezt legkönnyebben elképzelni, hogy annak a helyébe képzeljük magunkat, akit felhívunk. Kielégítő és

jóleső érzés, ha valaki bízik bennünk. Ezért a hívott fél szinte kivétel nélkül kedves és előzékeny lesz – nem fog meglepődni, sőt örülni fog.

Még valami. Rádöbrentünk, hogy amikor inni akarunk, telefonálhatunk valakinek, akinek több tapasztalata van a józansággal, mint nekünk. Nem is kell említenünk, hogy ivás jár az eszünkben. Ő szó nélkül is érti. Az sem számít, mikor hívjuk: éjjel vagy nappal!

Néha minden különös ok nélkül, hirtelen és magyarázat nélkül aggodalom, félelem, rémület, sőt pánik is tört ránk, ami előtt értetlenül álltunk. (Sok emberrel történik ez, nem csak alkoholistákkal.)

Amikor őszintén megmondtuk, hogyan érzünk, mit csinálunk és mit akarunk tenni, azt tapasztaltuk, hogy barátunk teljes mértékben megért minket. Empátiát, nem csak szimpátiát* találtunk. Ne felejtsd, hogy bárkit hívsz, ő is – korábban vagy régebben – ugyanazon ment át, mint te, és élénken emlékszik is rá.

Az ivás gondolata legtöbbször pár pillanat alatt elpárolog. Van úgy, hogy praktikus felvilágosítást kapunk, ami felnyitja szemünket; esetleg finom útbaigazítást vagy kemény, szókimondó tanácsot. Máskor azon kapjuk magunkat, hogy kacagunk az egészen.

Felépülő alkoholisták között létezik egy kötetlen, de kiterjedt, személyes kapcsolatrendszer. Ez akkor is működik,

*Empátia: beleérzés, együttérzés. A másik félnek is volt hasonló tapasztalata.

Szimpátia: rokonszenv. A másik félnek nem volt ilyen személyes tapasztalata.

amikor nem vagyunk A.A.-gyűlésen, sőt amikor senki sem beszél ivásról, és nem is gondol rá. Rájöttünk, hogy kiépíthetünk egymás között olyan kapcsolatokat is, mint amelyeneket nem A.A.-barátokkal tartunk: zene, csevegés, színház, mozi, étterem, kemping, horgászás, városnézés, egymás meglátogatása, levélváltás, telefon – anélkül, hogy innunk kellene.

Az ilyen ismeretség és barátság nagyon értékes számunkra, miután elhatároztuk, hogy nem iszunk. Olyanok között lehetünk, akik éppen úgy törődnek boldogságunkkal és józanságunkkal, mint mi, anélkül, hogy fanatikus antialkoholisták lennének.

Természetesen józanok maradhatunk olyanok között is, akik nem felépülő alkoholisták, sőt még olyanok között is, akik sokat isznak, bár valószínűleg kissé kényelmetlenül érezzük magunkat társaságukban. De józan alkoholisták között biztosak lehetünk abban, hogy felépülésünk nagyon fontos nekik, és tökéletesen megértene minket. Józanságunk sokat jelent számukra, mint ahogy mi is becsben tartjuk az ő egészségüket.

Józanságunkat akkor kezdjük élvezni, amikor mint újdonsült józanok kapcsolatot teremtünk másokkal, akik szintén újak ebben a „játékban”. Kezdetben nehéz barátságot kötni olyanokkal, akik már évek óta józanok. Otthonosabban érezzük magunkat azokkal, akik – hozzánk hasonlóan – csak elindultak a felépülés útján. Ezért van az, hogy először olyanokat hívtunk fel, akik velünk „egyívásúak”.

A „telefon-terápia” akkor is működik, ha nem ismerjük azt, akit felhívunk. Az USA-ban és Kanadában az A.A. telefonszáma szinte minden telefonkönyvben megtalálható. Csak

tárcsázni kell, és máris kapcsolatot teremtünk valakivel, aki tökéletesen megért minket. Lehet, hogy soha nem találkoztunk vele, de igazi empátiára találunk.

Ha az első hívás mögöttünk van, sokkal könnyebb megtenni a másodikat, ha szükséges. Végül már nem is kell senkivel beszélnünk, hogy legyőzzük az ivás vágyát. Akkorra már megszoktuk, hogy barátságosan elcsevegjünk valakivel telefonon, és ezt a jó szokást meg is tartjuk, mert örömmel tölt el.

Ez általában csak később történik meg. A „telefon-terápia” kezdetben arra való, hogy segítsen józannak maradni. Ital helyett a telefon után nyúlunk. Akkor is, ha nem hisszük, hogy segíteni fog. Még akkor is, ha nem akarjuk, hogy segítsen.

11. Szponzort szerzünk

Nincs minden A.A.-tagnak szponzora. De sokan vagyunk, akik állítjuk, hogy nem lennénk ma életben, ha józanságunk első hónapjaiban és éveiben nem találunk egy különleges barátot.

A kezdet kezdetén a „szponzor” szó nem volt az A.A.-zsargon része. Később Akronban (Ohio állam) és New Yorkban egyes kórházak felvettek pácienseket „alkoholista” diagnózissal, ha egy józan A.A.-tag megígérte, hogy kezességet vállal a betegért. A szponzor vitte el a kórházba, rendszeresen látogatta, és jelen volt, amikor elbocsájtották. Hazakísérte és gyűlésekre vitte. Ott bemutatta józan alkoholistáknak. Felépülésének első hónapjaiban mellette állt, kész volt kérdéseire válaszolni és meghallgatni őt, amikor csak szüksége volt rá.

A szponzorálás olyan hatásosnak bizonyult az új tagok megszilárdítására az A.A.-ban, hogy világszerte szokássá vált akkor is, ha nem volt szükség kórházba utalásra.

Gyakran a szponzor az, aki meglátogatja a segítséget kérő alkoholistát. Ő az első felépült alkoholista, aki az A.A.-irodában beszél az érdeklődővel, vagy aki kezességet vállal az alkoholistáért, amikor elbocsájtják a kijózanítóból, rehabilitáló intézetből vagy börtönből.

A.A.-gyűléseken ajánljuk az újaknak, hogy szerezzenek szponzort, de rajtuk áll, hogy felkérjenek valakit, ha akarnak.

Ennek egyik oka az, hogy az új tagnak jól jön egy barát, aki az első napokban és hetekben segíti őt, amikor az A.A. még idegennek és újnak tűnik a számára, és nem érzi még magát otthonosan ott. Azonkívül a szponzor sokkal több időt tud vele tölteni és több figyelmet tud szentelni rá, mint egy szakember. Szponzorok házhoz is mennek – még éjnek idején is.

Ha van szponzorod, az itt felsorolt javaslatok segítségével lehetnek. Ne felejtsd el, hogy A.A.-tagok ezreinek sokéves tapasztalatából merítettük őket.

a) Általában jobb, ha férfiak férfiakat, nők nőket szponzorálnak. Így elkerülhetjük romantikus érzelmek kialakulását, ami rettenetesen bonyolulttá, sőt tönkre is teheti a szponzor és az újonc kapcsolatát. A „próba-szerencse” módszere vezetett rá minket arra, hogy szex és szponzorálás veszélyes kombináció.

b) Akár tetszik, akár nem, amit a szponzor ajánl (mert csak ajánlanak, senkit se kényszeríthetnek, hogy tegyen vagy ne tegyen valamit), abban valószínűleg igaza van, hisz tagadhatatlan, hogy a szponzor régebben józan, és ismeri a buktatókat.

c) A szponzor nem szociális gondozó és nem szaktanácsadó. Nem arra való, hogy pénzt kölcsönözzön, ruhát, élelmet vegyen vagy állást találjon. Nem orvosszakértő, nincs képe-sítése hitbeli, jogi, lélektani vagy családi ügyben tanácsot adni. Igaz, a jó szponzor hajlandó ilyen ügyeket is bizalmasan megbeszélni, és gyakran igyekszik szakembert találni, aki segíthet.

A szponzor egyszerűen józan alkoholista, aki csak egy dologban segíthet: hogyan tudunk józanok maradni. Ehhez csak egy fegyvere van – személyes tapasztalata, nem pedig tudomány adta bölcsessége.

A szponzorok már „végigjárták” az utat, és sokszor több törődés, remény, együttérzés és bizalom van bennük irántunk, mint nekünk magunknak. Biztos, hogy több tapasztalattal rendelkeznek. Saját állapotukra emlékezve nyújtják *ki* segítő kezüket, de nem nyúlnak *le* hozzánk.

Valaki mondta, hogy alkoholistáknak soha nem szabad titkokat tartaniuk, különösen olyanokat, amelyek büntudattal töltik el őket. Ha őszintén megnyílunk valaki előtt, kiküszöbölhetjük ezt. A túlzott öntudat és az önmagunkért való aggodás ellen is védekezhetünk így. A jó szponzornak mindent elmondhatunk, előtte mindent kipakolhatunk.

d) Jó, ha a szponzor rokon lélek, aki nemcsak a józanságban, hanem életkörülményeiben és érdeklődési körében is hasonló hozzánk. Ez azonban nem feltétlenül szükséges. Sok esetben a legjobb szponzor teljesen különböző tőlünk. Néha a szponzor és az új tag legvalószínűtlenebb kombinációja a legsikeresebb.

e) A szponzornak is, mint bárki másnak, vannak családjával és munkájával kapcsolatos kötelességei. Munkáját vagy otthonát olykor otthagyhajtja, hogy bajban levő pártfogoltját segítse, de előfordul, hogy nem lehet őt elérni.

Ilyenkor van alkalmunk rá, hogy ébredő értelmünket használjuk, és találjunk valamit, ami pótolja a szponzort. Ha igazán akarunk segítséget, nem engedjük, hogy szponzorunk betegsége – vagy hogy pillanatnyilag nem érhető el – megfosszon a segítségtől.

Találhatunk egy közeli A.A.-gyűlést. Olvashatunk A.A.-irodalmat vagy bármit, ami segít. Telefonálhatunk egy alkoholistának, akivel találkoztunk, még ha nem is ismerjük őt nagyon jól. Telefonálhatunk vagy elmehetünk a legközelebbi A.A.-irodába vagy -klubba.

Biztosak lehetünk benne, hogy minden A.A.-tag őszinte érdeklődést és segítőkészséget fog mutatni még akkor is, ha csak olyan emberrel tudunk beszélni, akivel még nem találkoztunk korábban. Ha őszintén megnyílunk, igazi együttérzésre találunk. Néha még attól is bátorítást nyerünk, akit nem nagyon szenvedhetünk. Még ha kölcsönös is ez az érzés, ha segítségét kérjük, hogy ne igyunk, minden kicsinyes ellentét eltűnik köztünk.

f) Vannak, akik úgy vélik, hogy jó több szponzorral is tartani a kapcsolatot, mert legalább egy mindig elérhető lesz. Ennek van előnye is, de egy kis kockázattal is jár.

Három vagy négy szponzor előnyös annyiban, hogy több tapasztalatra és ismeretre támaszkodhatunk.

A kockázat abban rejlik, hogy még bennünk lehet az a hajlam, ami ivászatunk idején fejlődött ki bennünk. Ahogy

igyekeztünk megvédeni magunkat mások kritikájától ivászatunk miatt, gyakran különböző történetekkel traktáltuk őket. Még azt is megtanultuk, hogyan lehet másokat manipulálni, hogy elnézzék ivászatunkat, sőt buzdítsanak is rá. Talán nem is volt tudatos ez a hajlam, és nem tettük rossz szándékkal. Mégis személyiségünk részévé vált.

Néhányan – akiknek több szponzora volt – rajtakaptuk magunkat, hogy egyik szponzort a másik ellen játszottuk ki. Egyiknek ezt, a másiknak azt mondtuk. Ez nem mindig sikerült, mert a szponzorokat nem könnyű becsapni. Gyorsan átlátnak a szitán, ha valaki inni akar, hiszen ők maguk is ezt tették valamikor. De megtörténhet, hogy addig kavarjuk a kását, míg egyik szponzor pontosan az ellenkezőjét mondja, mint a másik. Talán sikerül kicsikarni, amit hallani *akarunk*, nem pedig azt, amire szükségünk van. Úgy értelmezhetjük a szponzor szavait, ahogy megfelel óhajunknak.

Az ilyen viselkedés inkább betegségre, mint a jobbulás őszinte keresésére jellemző. Mi, kezdők látjuk kárát, ha ez történik. Ezért, ha több szponzorunk van, legyünk éberek, és vegyük észre, ha ilyen játékot próbálunk űzni ahelyett, hogy igyekeznénk célunk, a felépülés felé haladni.

g) A szponzorok maguk is felépült alkoholisták. Megvan a maguk erős oldala – és gyengéje is. Olyan szponzor (vagy más emberi lény) még nem akadt, akinek nincs valami gyengéje. Legalábbis nem tudunk ilyenről.

Ritkán fordul elő, de lehetséges, hogy a szponzor téves tanácsa félrevezet minket. Mi magunk tapasztaltuk, hogy – a legjobb szándék ellenére is – a szponzorok tévedhetnek.

Valószínűleg sejted, hogy mi lesz a következő mondat... *A szponzor nem éppen szerencsés viselkedése sem súlyosabb ok az ivásra, mint bármi más.* A te kezeden van a pohár, amiből iszol.

Ahelyett, hogy a szponzort okolnánk, legalább 30 megoldást találtunk arra, hogy ne igyunk. Ezekről majd később beszélünk.

h) Nem vagy köteles szponzorodnak visszafizetni a segítségét. Ő azért segít, mert így saját józanságát biztosítja. Te elfogadhatod vagy visszautasíthatod segítségét. Ha el is fogadod, nem leszel adója.

A szponzorok nem azért kedvesek – vagy kemények –, mert viszonzást várnak vagy „jótékonykodni” szeretnének. A jó szponzor legalább annyit kap, amennyit ad. Erre az igazságra rá fogsz jönni, amikor *te* fogsz valakit szponzorálni.

Eljön az idő, amikor továbbadhatod a kapott segítséget. Ez az egyetlen köszönet, amivel tartozol.

i) Mint a jó szülő, a szponzor is magára hagyhatja emberét, ha szükséges. Engedheti, hogy elkövesse a maga hibáit, ne fogadja meg tanácsait. Mégsem lesz mérges, és nem érez elutasítást. Az okos szponzor nem engedi, hogy hiúság vagy sértődöttség akadályozza munkáját.

A legjobb szponzorok igazán örülnek, ha emberük eljut oda, hogy már nincs többé rájuk utalva. Nem azért, mert valaha is teljesen egyedül haladhatunk. De eljön az idő, amikor a madárfióka felnő, szárnyra kel és családot alapít. Jó repülést!

12. Eleget pihenünk

Legalább három oka van, hogy az iszákosok nincsenek tudatában annak, mennyire fáradtak. Mind az alkohol sajtószerű tulajdonságaira vezethető vissza: 1. sok kalóriát tartalmaz, amit a szervezet gyorsan energiává alakít át; 2. zsidbasztólag hat a központi idegrendszerre, ezért tompítja a kellemetlen közérzetet; 3. amikor az érzéstelenítő hatás elmúlik, izgatott állapot lép fel, amit feszült energiának *érzünk*.

Amikor abbahagyjuk az ivást, a feszült állapot tart még egy ideig, majd idegességet és álmatlanságot tapasztalunk. Lehet, hogy a fáradtság érzése hirtelen szakad ránk, és kimerültnek, letargikusnak érezzük magunkat. A két állapot váltakozhat is.

Mindkét állapot a szervezet normális reakciója, melyet józanságunk kezdetén sok ezren tapasztaltunk. Súlyosságuk egészségi állapotunktól függött, és attól, hogy milyen sokat ittunk. Mindkettő előbb-utóbb elmúlik, és nem kell aggódni miattuk.

Ezért nagyon fontos, hogy eleget pihenjünk, amikor abbahagyjuk az ivást. A tapasztalat azt mutatja, hogy az ivás gondolata váratlanul és könnyebben bukkan fel, amikor fáradtak vagyunk.

Sokan csodálkozunk, hogy miért tör ránk hirtelen az ivás gondolata – látszólag minden ok nélkül. De ha megvizsgáljuk a helyzetet, újra és újra azt találjuk, hogy kimerültnek érezzük magunkat anélkül, hogy ennek tudatában lennénk. Szervezetünk valószínűleg sok energiát használt fel, és nem pihentünk eleget. Egy falat étel vagy rövid szundikálás általában segít, és az ivás gondolata elpárolog. Ha nem is tudunk

elaludni, de rövid időre ledőlünk vagy elengedjük magunkat, fáradtságunk enyhülni fog.

Természetesen legjobb egészséges napirendet kialakítani, ami lehetővé teszi, hogy minden 24 órában eleget pihenjünk.

Ha nem is mindnyájan, de sokan tapasztaltunk álmatlan időszakokat, amikor abbahagytuk az ivást. A szervezetnek nyilván időre van szüksége, hogy hozzászokjon a rendszeres, zavartalan alváshoz alkohol nélkül. A legrosszabb, ha aggódunk miatta, mert ez még jobban megnehezíti az elalvást.

Első tanácsunk: „Ne aggódj! Még senki sem halt ebbe bele. Ha a tested elég fáradt, el fogsz aludni.” Így is történik.

Minthogy az álmatlanság ürügy volt „egy-két pohárra”, egyetértünk abban, hogy az álmatlanságról kialakult új fel-fogásunk segíteni fog, hogy ne igyunk. Forgolódás és boszszankodás helyett felkelhetünk, írhatunk vagy olvashatunk valamit a hajnali órákban.

Ajánlatos életmódunkat is megvizsgálni, hogy nem tesszünk-e valamit, ami nehezíti az elalvást. Nem iszunk túl sok kávé este? Egészségesen étkezünk? Eleget mozgunk? Rendbe jött-e már emésztőrendszerünk? Mindez időt vesz igénybe.

Sok egyszerű és régmódi recept is van: egy pohár meleg tej, mély lélegzés, meleg fürdő, unalmas könyv vagy altató zene. Mások egzotikus megoldásokkal próbálkoznak. Tudunk olyan felépülő alkoholistáról, aki forró gyömbérlevet ivott – erős borssal fűszerezve! (Kinek-kinek a maga bolondériája!) Mások masszírozásra, jógára vagy egyéb, könyvekből vett gyógy módokra hagyatkoznak.

Ha nem is alszunk el azonnal, pihenhetünk csukott szemmel. Senki sem aludt még el fel-alá járkálva vagy kávé védelve.

Ha ez az állapot továbbra is folytatódik, ajánlatos egy alkoholizmushoz értő orvoshoz fordulni.

Egy dolgot viszont megtanultunk: *az altató – semmiféle formában – nem megoldás az alkoholista számára.* Tapasztalatunk szerint szinte kivétel nélkül iváshoz vezet.

Ismerve az ilyen gyógyszerek veszélyét, egy ideig türelemmel kellett várnunk, amíg szervezetünk visszazökkent az egészséges kerékvágásba. Amikor végre elmúlik ez az ideig-óráig tartó kellemetlenség, és nehézség nélkül tudunk aludni, belátjuk, hogy érdemes volt ezt az árat megfizetni.

Még egy hasznos dolgot említünk meg az alvással kapcsolatban. Jóval azután, hogy leszoktunk az ivásról, sokan arra ébredtünk, hogy ivásról álmodtunk, még hozzá nagyon is élénken.

Nem mindenki álmodik itallal. Ez gyakori ugyan, de teljesen ártalmatlan.

Az A.A. nem foglalkozik álmok magyarázatával. Ezért nem próbáljuk megfejteni rejtett értelmüket, ha egyáltalán van. Ez pszichológusokra és álomfejtőkre tartozik. Mi csak azt mondhatjuk, hogy ilyen álmok előfordulnak, ezért ne lepődj meg rajtuk. Leggyakoribb az olyan, amikor álmunkban részek vagyunk, de nem emlékezünk arra, hogy ittunk. Még az is megtörténhet, hogy dideregve, remegve vagy a másnaposság más jeleivel ébredünk – pedig egy csöpp alkoholt sem ittunk már hónapok óta. Csak rossz álom volt. Jöhet váratlanul, ok nélkül, hosszú idővel utolsó ivásunk után is.

Lehet, hogy jó dolog, ha az ivás gondolata – akár csak álmunkban is – megijeszt. Talán azt jelzi, hogy kezdünk szívünk mélyéből meggyőződni arról, hogy az ivás nem nekünk való. Jobb a józanság – még álmunkban is.

A józan alvás szépsége – amikor elnyerjük – abban áll, hogy élvezet felébredni másnaposság nélkül. Nem kell fél-nünk, hogy filmszakadás miatt nem emlékezünk az éjszaka történetekre, hanem frissen, reménnyel és hálával telve nézünk az új nap elé.

13. „Először a legfontosabbat!”

Régi mondás, melynek különleges és fontos jelentősége van számunkra. Egyszerűen ezt jelenti: mindenekelőtt arra gondoljunk, hogy nem szabad innunk. A legfontosabb számunkra az, hogy sehol semmikor semmilyen körülmények között ne igyunk.

Ez élet-halál kérdése számunkra. Megtanultuk, hogy az alkoholizmus végzetes kór, amely többféleképpen halálra vezethet. Nem szándékozunk a folyamat megindulását ivásunkkal kockáztatni.

Az Amerikai Orvosszövetség szerint „a kezelés elsősorban abban áll, hogy a páciens nem iszik”. Tapasztalatunk ugyanezt igazolja.

Ez a mindennapi gyakorlatban azt jelenti, hogy mindent el kell követnünk, minden kellemetlenséget el kell viselnünk azért, hogy *ne igyunk*.

„Úgy érted, hogy a józanság fontosabb, mint a családot, állásod vagy barátaid véleménye?” – kérdezik erre néhányan.

Ha az alkoholizmust élet-halál dologának tekintjük, akkor a válasz világos. Ha nem mentjük meg egészségünket – sőt életünket –, nem lesz se családot, se állásunk, se barátaink.

Természetesen becsüljük családunkat, állásunkat és barátainkat, mégis elsősorban *saját életünket* kell becsülnünk, hiszen ezáltal a másik hármát is megőrizzük.

„Először a legfontosabbat!” Ennek a mondásnak sokféle jelentése van az ivás legyőzésében. Észrevettük például, hogy amikor abbahagytuk az ivást, bántott, hogy nehezen tudtunk döntéseket hozni. Ide-oda vacilláltunk.

A határozatlanság nem csak alkoholisták tulajdonsága, de minket talán jobban megzavar, mint másokat. Az újdonsült józan háziasszony nem tudja, hogy a sok tennivaló közül melyikbe fogjon. Az üzletember nem tudja eldönteni, hogy ügyfeleit hívja-e vissza vagy levelet diktáljon. Életünk sok vonatkozásában szeretnénk pótolni a mulasztottakat. Világos, hogy nem tudunk mindent egyszerre megtenni.

Az „Először a legfontosabbat!” jelszó segített. A legfontosabb döntés az ivás és nem ivás között volt. Tudtuk, ha nem őrizzük meg józanságunkat, nem lesz se házimunka, se telefon, se levélírás.

Ugyanezt a jelszót alkalmaztuk, amikor el kellett dönteni, hogy mit tegyünk az időtöbblettel, amely józanságunkban rendelkezésünkre állt. Próbáltuk napi teendőinket fontossági sorrendben beosztani anélkül, hogy napirendünket zsúfoltá tettük volna. Egészségünk volt „a legfontosabb” dolog, mert tudtuk, hogy veszélyes túlfárasztani magunkat vagy étkezéseket kihagyni.

Sokan nagyon rendszertelenül élünk, amikor ittunk. Ez zavart okozott, gyakran zaklatottak és kétségbeesettek voltunk. Rájöttünk, hogy amikor megtanultunk ital nélkül élni, könnyebb volt valamiféle rendet teremteni életünkben, ha

reálisan látva a dolgokat, elég rugalmasan terveztünk. Napi tevékenységünk ritmusa nyugtatóan hatott. Az „Először a legfontosabbat!” elve segített egy kissé rendezettebben élni.

14. Óvjuk magunkat az elhagyatottság érzésétől

Szokás az alkoholizmust „magányos betegségnek” jellemezni. Kevés felépült alkoholista vitatja ezt. Százezrek* vagyunk, akik – visszatekintve ivászatunk utolsó hónapjaira vagy éveire – emlékezünk, hogy milyen elszigeteltnek éreztük magunkat, még ha boldog emberekkel voltunk is körülveve. Gyakran éreztük, hogy nem tartozunk közéjük, még ha vidámságot mutattunk is kifelé.

Sokan valljuk, hogy kezdetben azért ittunk, hogy „a társasághoz tartozzunk”. Úgy éreztük, innunk kell, hogy „beilleszkedjünk” és az emberi nemhez tartozzunk.

Természetesen megállapíthatjuk, hogy elsősorban a magunk kedvéért ittunk. A *saját* gyönyörűségünkre öntöttük le torkunkon az italt, azért a hatásért, amit *bennünk* váltott ki. Időnként ez a hatás segített minket beilleszkedni a társaságba, és enyhítette elhagyatottságunk érzését.

De amikor az alkohol hatása elmúlt, elszigeteltebbnek, elhagyatottabbnak, „másabbnak” és szomorúbbnak éreztük magunkat, mint valaha.

Amikor pedig büntudat és szégyen töltött el részegségünk és viselt dolgaink miatt, kitaszítottságunk érzése még tovább

* 1995-ben a tagok számát 2,5 millióra becsülték.

növekedett. Volt idő, amikor titokban attól féltünk – és hittük is –, hogy megérdemeltük kitaszítottságunkat. Sokan gondoltuk: „Talán igazán kívülálló vagyok.”

(Talán ráismerünk erre az érzésre, utolsó berúgásunkra és másnaposságunkra visszagondolva.)

Az út kietlennek, sötétnek, vég nélkülinek és magányosnak látszott. Még beszélni is fájt róla. Hogy elfojtsuk gondolatainkat, újra ittunk.

Bár sokan egyedül ittunk, nem lehet mondani, hogy teljesen emberi kapcsolatok nélkül éltünk. Emberek voltak körülöttünk. Láttuk, hallottuk, érintettük őket. Mégis legtöbb „társalgásunkat” önmagunkkal folytattuk. Biztosak voltunk benne, hogy senki sem ért meg. Különben is, ha arra gondolunk, hogyan vélekedtünk önmagunkról, nem biztos, hogy egyáltalán *akartuk*, hogy valaki is megértsen minket.

Így nem csoda, hogy megdöbbentünk, mikor az A.A.-ban először hallottunk felépült alkoholistákat nyíltan és őszintén beszélni önmagukról.

Rájöttünk – pedig eleinte hinni sem mertük –, hogy *nem vagyunk egyedül*. Végül is: *nem vagyunk teljesen különbözők másoktól*.

Félelemmel telt önzésünk törekeny burkolatát, melyben sokáig rejtőztünk, a felépült alkoholisták őszintesége töri fel. Szavakkal ki sem tudjuk fejezni, de már érezzük, hogy tartozunk valahová, és az elhagyatottság érzése hamarosan megszűnik.

A „megkönnyebbülés” csak enyhe kifejezés kezdeti érzésünk leírására. Ámulat és félelem keveredik bennünk. Valóság ez? Maradandó lesz?

Mi, akik az A.A. segítségével pár éve józanok vagyunk, megnyugtattuk az újoncot, hogy a megkönnyebbülés nagyon is valódi. Tartós is. Nem csupán látszat újjászületés, amihez hasonlót legtöbbször gyakran tapasztaltunk. Nem csak szappanbuborék, melyet hamarosan csalódás követ.

Ahogy évről évre növekszik azok száma, akik az A.A.-ban évek óta józanok, saját szemünkkel látjuk, hogy igazán és tartósan felépülhetünk az alkoholizmus elhagyatottságából.

Ennek ellenére az alkoholista nem képes máról holnapra túltenni magát a belé rögződött gyanakváson és védekező mechanizmuson. Teljesen belénk ivódott az érzés, hogy mindenki félreért, senki sem szeret, és eszerint is viselkedtünk – akár igaz volt, akár nem. Beleszoktunk a zárkózottságba. Ezért, amikor abbahagyjuk az ivást, egy kis időre szükségünk van, hogy elszigeteltségünk béklyójából kitörjünk. Bár kezdünk hinni abban, hogy már nem vagyunk egyedül, olykor mégis úgy cselekszünk és érzünk, mint régen.

Nem voltunk érettek arra, hogy baráti kéz után nyúljunk – vagy elfogadjuk, ha valaki felajánlja. Nem tudtuk biztosan, hogyan tegyük, és sikeres lesz-e. Az évek során ránk nehezedő félelem érzése sokáig nyomhatja vállunkat. Ezért van az, hogy amikor erőt vesz rajtunk az elhagyatottság érzése – akár valóban egyedül vagyunk, akár nem –, régi szokásaink és az ital balzsamos ígérete könnyen elcsábíthat.

Olykor-olykor elfog a kísértés, hogy feladjuk a harcot, és visszatérjünk régi nyomorunkhoz, ahol otthonosan éreztük magunkat. Nem is volna nehéz „belejönni” az ittas életbe.

Egy tag – önmagáról beszélve – elmondta egy gyűlésen, hogy kamasz éveitől negyvenéves koráig „főoglalkozása” volt

részegnek lenni. Így sok olyan tapasztalatot mulasztott el, amit egy amerikai fiatalember átél, amíg eljut a férfikorba.

Negyvenes éveit taposta, és józan volt. Tudta, hogyan kell inni és randalírozni, de nem tanult szakmát, nem tudta, hogyan kell kulturáltan viselkedni. „Borzalmas volt – mondta –, még azt sem tudtam, hogyan kell felkérni egy lányt találkára, vagy mit kell tennem, ha beleegyezik. Rájöttem, hogy nincs »Hogyan kell randevúzni?« tanfolyam negyvenéves agglegények számára, akik még nem tanulták ezt meg.”

Akkor este a kacagás az A.A.-gyűlésen különösen szívből jött, de megértő volt. Sokan együttéreztek vele, mert ők is ugyanezt tapasztalták. Amikor negyven- (vagy napjainkban talán húsz-) éves korban ilyen fonák helyzetben vagyunk, könnyen elhisszük, hogy szánalmas, sőt groteszk alakok vagyunk. De még sincsen így, mert a gyűlésen bőven vannak megértő A.A.-tagok, akik ismerik az ilyen félelmet, és segítenek azzal, hogy a dolog humoros oldalát látják meg. Mosolyoghatunk egyet, és tovább próbálkozhatunk, amíg végre sikerül, amit szeretnénk. Többé nem kell szégyenkezve feladni a küzdelmet. Nem kell újra reménytelenül kísérleteznünk, hogy az üvegben találjunk önbizalmat a kulturált viselkedés elsajátításához. Hiszen az üvegben csak egyedüllétet találtunk.

Ez az eset csupán kiélezett példája annak, hogy mennyire kétbalkezesnek érezzük magunkat, amikor felhúzzuk a vitorlát, hogy elinduljunk a józanság biztonságos révé felé. Rámutat arra, hogy tévelyegni fogunk, ha egyedül akarjuk ezt az utat megtenni. Lehetőségünk a célbaérésre csak egy a millióhoz.

Ma már tudjuk, hogy nem kell egyedül vitorlázunk. Sokkal értelmesebb, biztonságosabb és eredményesebb a flottával

együtt hajózni a közös cél felé. Senkinek sem kell szégyenkeznie azért, mert mások segítségére szorul, hiszen szükségünk van egymásra.

Semmivel sem szégyenletesebb segítséget igénybe venni az alkoholizmusból való felépülésre, mint mankót használni, ha lábunkat törjük. A mankó csodálatos eszköz azoknak, akik rászorulnak és belátják hasznosságát.

Hősnek tartjuk-e a világtalant, aki botladozik és vakon tapogatózik, mert elutasítja a segítséget, ami rendelkezésére áll? A felelőtlen kockázat néha meg nem érdemelt dicséretet vált ki – még akkor is, ha elkerülhető lett volna. Pedig a kölcsönös segítőkészség érdemelne több megbecsülést, hiszen mindig sikeresebb.

Saját tapasztalatunk bizonyítja, hogy bölcsebben járunk el, ha minden rendelkezésünkre álló segítséget felhasználunk az ivászatból való felépülésre. Hiába voltunk nagy szükségben, hiába volt bennünk hő vágy, egyikünk sem épült fel az alkoholizmusból saját erejéből. Ha megtettük volna, nem lett volna szükségünk az A.A.-ra, pszichiáterre vagy bárki másra.

Senki sem képes teljesen egyedül élni. Bizonyos mértékben mindannyian függünk embertársainktól, legalábbis bizonyos javak vagy szolgáltatások dolgában. Észszerűnek találtuk ezt a tényt elfogadni, és ennek szellemében igyekezni, hogy az alkoholizmusból való felépülés végtelenül fontos vállalkozásában előrehaladjunk.

Az ivás gondolata sokkal könnyebben és ravaszabban lopakodik be tudatunkba, amikor egyedül vagyunk. Az ivás kényszere sokkal gyorsabban hat, és erősebbnek bizonyul, amikor elhagyatottnak érezzük magunkat.

Kevésbé valószínű, hogy ilyen vágyak és gondolatok felmerülnek bennünk, amikor emberek – különösen nem ivók – társaságában vagyunk. Ha mégis előfordulnak, gyengébbek, és könnyebben elutasítjuk őket, ha kapcsolatot tartunk A.A.-tagokkal.

Nem felejtjük el, hogy időnként mindenkinek szüksége van arra, hogy egyedül legyen, összeszedje gondolatait, felmérje helyzetét, elvégezzen egy feladatot, megoldjon egy problémát vagy kikapcsolódjék a mindennapi élet feszültségéből. Mégis úgy találtuk, hogy veszélyes túlzásba vinni ezt, amikor rossz hangulatban vagyunk vagy önsajnálkozásnak adjuk át magunkat. Mondhatjuk, hogy szinte akármilyen társaság jobb, mint a keserű magányosság.

Természetesen az ivás vágya az A.A.-gyűléseken is elfoghat, mint ahogy tömegben is egyedül érezhetjük magunkat. De az ivás valószínűsége kisebb A.A.-tagok társaságában, mint amikor egyedül gubbasztunk otthon, vagy egy bár csöndes sarkában húzódunk meg.

Ha csak önmagunkhoz beszélünk, akkor egy helyben topogunk, mint a farkát kergető kutya. Egyre jobban elzárkózunk mások bölcs tanácsától. Lebeszélni magunkat az ivásról olyan, mintha saját magunkat akarnánk hipnotizálni. Körülbelül annyira sikeres, mint meggyőzni a vemhes kancát, hogy ne elljen meg, amikor eljött az ideje.

Ezért óva intünk a fáradtság és éhség veszélye ellen, és még egy harmadik dologra is figyelmeztetünk: „Ne légy túl fáradt, túl éhes vagy túl elhagyatott!”

Vizsgáld meg magad ebben a dologban!

Ha a közeljövőben felötlik benned az ivás gondolata, állj meg, és vedd fontolóra mindezt. Valószínűleg rá fogsz jönni, hogy e három veszély közül egy vagy több jelen van.

Beszélg valakivel, de sürgősen! Ezzel legalább egyedülléted enyhülni kezd.

15. Vigyázunk a haraggal és a nehezteléssel

Könyvünk már röviden utalt a haragra, de néhány „rázós” tapasztalat meggyőzött minket arról, hogy a téma nagyon fontos. Ezért azoknak, akik meg akarják oldani italproblémájukat, különös figyelmet kell szentelniük rá.

Ellenséges érzés, neheztelés, harag – akármelyik szóval írjuk is le ezt az érzést – szorosan kapcsolódni látszik a részegséghez, és talán még szorosabban az alkoholizmushoz.

Például néhány kutató egyszer jelentős számú alkoholistát kérdezett meg, hogy miért rúgnak be. Fontosnak tartják válaszukat: „Hogy be tudjak olvasni valakinek.” Más szóval: amikor részegek, erősnek és szabadnak érzik magukat, hogy kifejezzék haragjukat, ami nehezebb nekik, amikor józanok.

Valaki azt állította, hogy lehet valami finom, eddig nem meghatározott kémiai kapcsolat az alkohol és a harag által kiváltott biológiai elváltozások között. Egy alkoholistákon végzett kísérlet azt igazolta, hogy a neheztelés változást hozhat létre a vérben, ami az alkoholistában kellemetlen érzést kelt. Ezt a részegség feloldja. Egy vezető pszichológus újabban azt feltételezte, hogy az alkoholfogyasztók talán élvezik a mások feletti hatalom érzését, melyet az alkohol okoz.

Statisztikai adatok kimutatták a közeli kapcsolatot az ivás, a testi erőszak és a gyilkosság között. Úgy látszik, hogy egyes országokban magas az olyan bűncselekmények száma, amikor az áldozat vagy a támadó – esetleg mindkettő – az alkohol befolyása alatt áll. Nemi erőszak, válásban végződő családi perpatvarok, gyermekek elleni erőszak, fegyverrel elkövetett rablás sok esetben a mértéktelen alkoholfogyasztásra vezethető vissza.

Még azok is, akik nem viselkedtek így, könnyen megérthetik a vad haragot, ami ezeket az embereket ilyen erőszakos tettekre ösztönzi, ha elég részegek. Ezért mi is felismerjük a haragban rejlő veszély lehetőségét.

Nem kétséges, hogy a harag emberi természetünk velejárója. A félelemhez hasonlóan a létért való küzdelemben segítheti a *homo sapienst*. A nyomor, éhínség, betegség és igazságtalanság elleni harag kétségtelenül üdvös változások rugója volt a társadalomban.

De nem lehet tagadni, hogy a harag befolyása alatt elkövetett súlyos testi, sőt szóbeli sértés is elítélendő, és sok kárt okoz a társadalomnak és az egyéneknek egyaránt. Ezért a legtöbb vallás és filozófiai elmélet biztat, hogy szabaduljunk meg a haragtól, ha boldogan akarunk élni.

Ennek ellenére vannak, akik azt állítják, hogy a viszszafojtott harag káros érzelmi életünkre, ezért valahogyan le kell vezetni, mert különben „megmérgezi” belső világunkat, és azt eredményezi, hogy önmagunkba zárkozunk, ami mély depresszióhoz vezet.

A harag minden megnyilvánulásában egyetemes emberi probléma. De az alkoholisták számára különösen veszélyes:

haragunk megölhet minket. Felépült alkoholisták majdnem egybehangzóan állítják, hogy az ellenségeskedés, ellenszenv, neheztelés gyakran felkelti bennük az ivás vágyát. Ezért nagyon kell óvakodnunk az ilyen érzésektől. Mi az ivásnál sokkal kielégítőbb megoldást találtunk rájuk.

Később visszatérünk erre. Előbb nézzük, milyen formában nyilvánulnak meg ezek az érzések:

intolerancia	nagyképűség	feszültség	bizalmatlanság
megvetés	merevség	gúny	szorongás
irigység	cinizmus	önsajnálat	gyanú
gyűlölet	elégedetlenség	rosszindulat	féltékenység

Több józan alkoholista vissza tudta vezetni ezeket az érzéseket a lappangó harag valamely változatára. Ivászatunk idején nem sok időt töltöttünk azzal, hogy ilyen dolgokat végiggondoljunk. Inkább csak morfondíroztunk rajtuk vagy átsiklottunk fölöttük, kivált, ha egy itallal még erősítettük ezeket az érzéseket.

Talán a félelemnek is a listán kellene lennie, hiszen sokan hisszük, hogy a harag gyakran a félelemből fakad. Nem mindig tudjuk biztosan, hogy *mitől* félünk. Néha csak valami meghatározhatatlan, általános, névtelen szorongást tapasztalunk. Ez általános haragérzést kelthet bennünk, ami aztán hirtelen valami vagy valaki ellen fordul.

A frusztráció is szülhet haragot. A probléma-ivók nem dicsekedhetnek nagyfokú toleranciával, ha frusztrációt tapasztalnak – legyen az valódi vagy beképzelt. Egy pohár ital a kedvenc megoldás az ilyen érzelmi „emésztési zavarokra”.

Talán az „indokolt” neheztelés a legkeményebb dió. Nem más, mint a „jogos” harag végső következménye. Ha sokáig dédelgetjük és hagyjuk, hogy folytatódjék, lassan aláássa védelmünket az ivás ellen.

A neheztelés számunkra fényűzés, akkor is, ha cudarul vagy igazságtalanul bántak velünk. Ezt mi, alkoholisták nem engedhetjük meg magunknak. Számunkra a harag *minden* formában ártalmas, mert visszavezethet az iváshoz.

(Az *Anonim Alkoholisták* és a *Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány* című könyv részletesen foglalkozik azzal, hogyan tanulhatjuk meg haragunkat fékezni.)

Nem tekintjük magunkat a mélylélektan szakértőinek, ezért először nem kellemetlen érzéseink vagy haragunk okaira összpontosítjuk figyelmünket, hanem arra, hogy hogyan lehet ezekkel az érzésekkel megbirkózni, akár jogosak, akár nem. Vigyázunk, hogy ezek az érzések ne késztessenek minket az ivásra.

Érdekes, hogy néhány említett módszer az ivás elkerülésére kitűnően beválk arra, hogy megszabaduljunk a haraggal járó kellemetlen érzésektől. Például néhány falatot eszünk, vagy valami alkoholmentes édes italt iszunk, amikor forrni kezdünk a haragtól.

Az is nagyon eredményes, ha telefonálunk és beszélünk érzéseinkről szponzorunkkal vagy más felépült alkoholistával, amikor érezzük, hogy valami bosszantani kezd. Érdemes ilyenkor megállni és megvizsgálni magunkat, nem vagyunk-e túl fáradtak. Ha igen, akkor egy kis pihenés eloszlathatja dühünket.

Ha újra és újra ismételvegetjük: „Élni és élni hagyni!”, haragunk lecsillapodik.

Esetleg belekezdhetünk valamibe, aminek semmi köze sincs haragunk okához. Levezethetjük testgyakorlással is, vagy hallgathatjuk kedvenc zenénket.

Sokan tapasztaltuk, hogy *A lelki béke imáját* fontolgatva ellenséges érzésünk elpárolog. Sokszor olyan dolgok miatt vagyunk mérgesek, amin nem tudunk változtatni (forgalmi dugó, időjárás, sorbaállás), ezért okosabb elfogadni őket, ahelyett, hogy belülről csak hiába forronganánk, és a végén innánk miatta.

Természetesen előfordul, hogy olyan dolgok miatt nehez-
telünk az életre, amin kellene és tudunk is változtatni. Talán fel *kellene* mondani, hogy jobb állást találjunk, el kellene válni, vagy el kellene költözni. Ha így van, akkor a döntést higgadtan, nem pedig mérgesen kell meghozni. Ezért először le kell higgadnunk, hogy nyugodtan meg tudjuk fontolni, vajon neheztelésünk olyan dologra irányul-e, amin tudunk változtatni. Hogy biztos légy a dologban, olvasd el *A lelki béke imájáról* szóló fejezetet (37. oldal).

Van úgy, hogy nem hosszan tartó nehezteléssel kell megküzdenünk, hanem hirtelen fellobbanó haraggal. A 24 órás stratégia (18. oldal) és az „Először a legfontosabbat!” elve (57. oldal) sokunkat segített. Amíg meg nem próbáltuk, nem hittük volna, hogy segítenek, de beláttuk, hogy meglepően jó eredményt produkáltak.

Egy másik hatásos módszer a harag ellen a „csinálj úgy, mintha” megközelítés. Elgondoljuk, hogy hogyan viselkedne egy érett, kiegyensúlyozott személy a mi helyzetünkben, és úgy teszünk, *mintha mi volnánk* az a személy. Ez is beválik.

Sokunknak bevált a szakemberektől – pszichiátertől, orvostól, lelkésztől – kapott segítség.

Könnyű fizikai tevékenység is csillapíthatja érzelmeinket. Már említettük a mély lélegzést, meleg fürdőt. Ha egyedül vagyunk, verhetünk egy kárpitozott széket vagy párnát, és kiabálhatunk. Sok ember vezeti le haragját így.

Nem tanácsos haragunkat visszafojtani vagy rágódni rajta. Ne cselekedjünk a harag *hatása alatt*, hanem *tegyünk valamit* ellene. Ha nem teszünk, nagyban növeljük az ivás veszélyét.

Mi, felépült alkoholisták, csak laikusok vagyunk. Csupán saját tapasztalatunk áll rendelkezésünkre, nem laboratóriumi kísérletek vagy tudományos elméletek. De azok, akik megtapasztalták a másnaposságot, nem felejtik el, hogy milyen izgágák lettek tőle. Sokszor családtagjainkon, munkatársainkon, barátokon vagy éppen vadidegeneken töltöttük ki haragunkat, pedig egyikük sem érdemelte meg. Ez a hajlam megmaradhat bennünk egy ideig, mikor már józanok vagyunk, akárcsak a megáporodott kocsmafüst, visszaidézve ivászatunk napjait – amíg egy kiadós lelki nagytakarítást nem rendezünk.

16. Jól bánunk magunkkal

Amikor barátaink vagy szeretteink közül valaki felépülőben van egy komoly betegségből, igyekszünk gyengédséggel körülvenni őt. A beteg gyermeket még babusgatjuk is, kedvenc ételével kedveskedünk neki, és szórakoztatjuk, hogy felépülésében segítsük.

Az aktív alkoholizmus utáni lábadozás időt vesz igénybe, és ezért a páciens figyelmességet és gyengéd bánásmódot érdemel.

A múltban sokan hitték, hogy akik bizonyos betegségekben szenvednek, megérdemlik szenvedésüket, hiszen saját maguknak köszönhetik nyavalyájukat.

Tájékozatlan emberek, akik nincsenek tisztában az alkoholizmus természetével, még mindig bűnösnek bélyegzik a beteget – mi is így tettünk, mielőtt megtanultuk, hogy más-képp van. Sokan szigorúak voltunk önmagunkhoz, amikor másnapossággal kínlódtunk. Ezért csak szenvedtünk, mondván, hogy adósságunkat fizetjük rosszaságunkért.

Ma már tudjuk, hogy az alkoholizmus nem erkölcstelen viselkedés. Ezért lényegesnek találtuk, hogy hozzáállásunkat megváltoztassuk. Meglepődtünk, mikor megtudtuk, hogy az alkoholista az *utolsó*, aki úgy bánik magával, mint beteg emberrel. Lám, régi gondolkodásmódunk újra felüti a fejét.

Gyakran hallani, hogy mi, probléma-ívrők, mindent tökéletesen akarunk végezni, türelmetlenek vagyunk a mások, de különösen a saját fogyatékosságainkkal szemben. Elérhetetlen célokat tűzünk magunk elé, mégis keményen küzdünk, hogy megvalósíthatatlan célunkat elérjük.

Természetesen nincs olyan emberi lény, aki meg tudja ütni az ilyen lehetetlenül magas mértéket. Ezért kudarcot vallunk, mint mindenki, aki megvalósíthatatlan célt tűz ki maga elé. Bátorságunkat veszítjük, és lehangoltak leszünk. Haragunkban megbüntetjük magunkat, mert nem értük el a tökéletességet.

Pontosan ez az a pont, ahol kezddhetünk jól – de legalább méltányosan – bánni magunkkal. Soha nem kívánunk többet egy gyermektől vagy egy betegről, mint ami észszerű. Ezért úgy látjuk, hogy nincs jogunk csodát várni magunktól sem, akik az alkoholizmus betegségéből épülünk fel.

Ha türelmetlenségünkben azt kívánjuk, hogy kedden makkegészségesek legyünk, és szerdán még gyógyulófélben találjuk magunkat, önmagunkat kezdjük okolni érte. Ilyenkor itt az ideje, hogy visszakozzunk, és tárgyilagosan megvizsgáljuk magunkat, amennyire csak tehetjük. Mit tennénk, ha barátunk vagy szerettünk vesztene kedvét lassú gyógyulása miatt, és nem volna hajlandó bevenni az orvosságot?

Ajánlatos arra gondolni, hogy a kemény ivászat nagy kárt okoz a szervezetben, és olyan állapotba hozza, amelynek orvoslására hónapok, sőt évek kellenek. Senkiből (legalábbis *majdnem* senkiből) sem lesz alkoholista egypár hét alatt. Nem várhatjuk azt sem, hogy máról holnapra felépüljön.

Akkor kell bátorítani magunkat, amikor bátorságunkat veszítjük. Többen tapasztaltuk, hogy ilyenkor jó gyógyír, ha gratulálunk magunknak a megtett haladásért – persze vigyázni kell, hogy ne csapjunk át önteltségbe.

Készíts leltárt! Tartózkodtam az italtól az utolsó 24 óra alatt? Már ez maga dicséretet érdemel. Normálisan étkeztem? Igyekeztem megtenni kötelességemet? Röviden: megtettem ma, amit tehettem? Ha igen, ez minden, amit tárgyilagosan elvárhatok magamtól.

Lehet, hogy nem minden kérdésre felelhetünk igennel. Lehet, hogy nem ütöttük meg a mértéket, kicsit visszacsúsztunk gondolkodásunkban és tetteinkben, pedig tudtuk, hogy több telik tőlünk. Na és? Nem vagyunk tökéletesek. Elégedjünk meg kevés, lassú haladással, ne sopánkodjunk azért, mert nem vagyunk hibátlanok.

Mit tehetünk, hogy egy kicsit felvidámítsuk magunkat? Tehetünk valamit, de az *nem* az ivás. Könyvünk minden fejezete tartalmaz erre javaslatot.

Ez talán még nem minden. Élveztem ma az életet? Vagy talán annyira aggódtam javulásomért, hogy nem tudtam kiszabadulni az önnevelés taposómalmából, és élvezni sem tudtam a naplementét? A teliholdat? Egy jó ebédet? Egy kis szükséges kikapcsolódást? Egy jó tréfát? Vagy valaki gyöngédségét?

Tudjuk, hogy a szervezet igyekszik egyensúlyba jönni, és talán örömmel fogad egy kis pihenést, amire szüksége van. Élvezd a szunyókálást vagy az egészséges, hosszú éjszakai alvást. Ha pedig van tartalék energiád, csinálj valamit, ami örömet szerez. Öröme is szükségünk van, hogy egész emberek legyünk.

Csak a jelen van a kezünkben. Ha nem bánunk jól magunkkal most, nem várhatunk el figyelmességet másoktól sem.

Azt találtuk, hogy józanon is élvezhetünk mindent, amiben ivászatunk idején örömet találtunk – sőt még jobban. Egy kis gyakorlatra van szükség, de a jutalom bőven kárpótol minden erőfeszítésért. Ez nem önzés, hanem önvédelem. Ha felépülésünk nem örömteljes, nem tudjuk megvívni a harcot azért, hogy önzetlen, erkölcsös és felelős emberi lények lehessünk.

17. Óvakodunk a nagyon emelkedett hangulattól

Egy pohár ital sok alkoholfogyasztó rossz közérzetét kellemessé varázsolja, akár alkoholista az illető, akár nem. A fájdalomból a gyönyörbe menekülésnek ezt a módszerét „ivásba való menekülésnek” nevezik.

De sokan tudjuk, hogy gyakran már nagyon is „jól érezzük magunkat”, amikor iszunk egyet. Ha visszatekintünk ivászatunk történetére, be kell látnunk: sokszor azért ittunk, hogy már meglevő jó hangulatunkat fokozzuk.

Ez a tapasztalat vezet következő javaslatunkhoz: Légy különösen óvatos, amikor ünnepi hangulat vesz rajtad erőt, vagy igen jó kedved van!

Amikor minden nagyon jól megy, és nem alkohol okozta emelkedett hangulatban vagy – vigyázz! Ilyenkor (még többévi józanság után is) természetesnek látszik az ivás gondolata, és a régmúlt idők nyomorának emléke egy időre elhalványodik. Egy pohár veszélymentesnek látszik, és arra kezdünk gondolni, hogy nem lehet végzetes, sőt még káros sem.

Biztos, hogy *egy* pohár nem árt – az átlagembernek. Tapasztalatunk viszont megmutatja, hogy az az egy – állítólag veszélytelen ital – mit művelhet velünk, *nem* átlagemberekkel. Előbb-utóbb arra késztet, hogy még egyet igyunk, hiszen úgy véljük, hogy az sem árthat. Aztán még hány következik?

Ünnepi alkalmak különösen csábíthatnak, hiszen jogos okunk van az emelkedett hangulatra, amikor vidám barátok és rokonok vesznek körül, akik nyugodtan ihatnak. Az ő italozásuk nyomást gyakorolhat ránk, hogy kövessük őket.

Talán azért van ez, mert kultúránkban az etil-alkoholt már régóta a vidámsággal (és gyászolással) társítjuk. Ez a kapcsolat akkor is tovább él tudatunkban, amikor már tudjuk, hogy többé *nem kell* innunk, hogy ilyen hangulatba kerüljünk.

Ma már tudjuk, hogy sok módja van annak, hogyan hárítsuk el a társaság buzdítását az ivásra, amint azt a 26. fejezetben leírjuk. Röviden most csak annyit, hogy nincs

olyan körülmény, amely „felment” minket alkoholizmusunk alól. Hiszen olyan betegségben szenvedünk, ami azonnal működésbe lép, amikor szervezetünk bármikor bármilyen okból (vagy ok nélkül) alkoholhoz jut.

Vannak közöttünk olyanok is, akikben az ösztönzés egy pohár italra még alattomosabb, amikor nincs különösebb ok az ünneplésre, és senki sem sürget az ivásra. A lehető legváratlanabb pillanatban történhet, és okát talán soha nem fogjuk megtudni.

Már megtanultuk, hogy ne essünk kétségbe, ha az ivás gondolata felötlik bennünk. Hiszen a modern időkben ez mindenki számára természetes. Még inkább érthető a mi esetünkben, hiszen ugyancsak nagy gyakorlatunk van ebben a mesterségben.

Az ivás *gondolata* nem szükségképpen azonos az ital *kívánásával*. Ezért ne taszítson minket gyászos hangulatba vagy félelembe. Vészcsengőnek tekinthetjük, amely emlékeztet minket az alkohol veszélyére. Ez a veszély örökké tart, még akkor is, amikor olyan kitűnően érezzük magunkat, hogy attól tartunk, nem is szabad valakinek ilyen jól éreznie magát.

18. „Lassan a testtel!”

Befejezted az előző részt, és rohansz, hogy ezt elolvasd? Miért? Talán itt az ideje, hogy gyakorold a jelszót: „Lassan a testtel!”

Alkoholisták lévén hajlamosak voltunk gyorsabban felhajtani az italt, mint mások. Nem is hagytuk az utolsó csöppet a pohárban vagy az utolsó kortyot az üvegen.

Sokan derülünk azon is, hogy többévi józanság után sem hagyunk semmit a csészében vagy a pohárban. Néha azon érjük magunkat, hogy nagy hévvel hajtjuk le az utolsó korty alkoholmentes italt, mintha. . .

A legtöbb olvasó talán megérti, mire célunk: nem mindig könnyű letenni a könyvet, amíg az oldalt, a fejezetet vagy az egészet be nem fejezzük. Valóságos belső kényszer ösztönöz a befejezésre ahelyett, hogy csak egy-két oldalt vagy fejezetet olvasnánk el, és a többit máskorra hagynánk. Nem mondjuk, hogy ez a hajlam mindenestől rossz. Ahogy túltesszük magunkat egy olyan káros szenvedélyen, mint az ivás, érthető, hogy valami ártatlannal akarjuk pótolni. Ilyen lehet a sürgősség érzete, hogy minél több ismeretre és segítségre tegyünk szert alkoholproblémánkkal kapcsolatban.

Folytathatod, ha akarod. Sokkal egészségesebb, mint az ivás.

De amikor ennek a résznek a végére érsz, megpróbálhatsz valamit. Tedd félre a könyvet, és gondolj vissza a mai napra. Gondold meg, hányszor lassulhattál volna le vagy lazíthattál volna, ha eszedbe jut.

A „Lassan a testtel!” jelszó csak egy mód arra, hogy emlékeztessük egymást, milyen sokan hajlamosak vagyunk a túlzásra, a rohanásra és a türelmetlenkedésre, ha valami lassítja tempónkat. Nehéz nekünk lazítani és élvezni az életet.

Ha kapkodunk, hogy befejezzünk valamit, vagy rohanunk valahová, egy jóbarát nyugalomra inthet: „Lassan a testtel!” – emlékszel? Ilyenkor egy pillanatig bosszankodva nézünk a tanácsadóra. Ez persze azt jelenti, hogy telitalálat ért. Nem igaz?

Tudjuk, hogy nem csak az alkoholisták lehetnek türelmetlenek. A mai élet nagyon rohanós. Mind több ember érzi az idő sürgetését, és rohan, hogy utolérje a... Micsodát? Kit?

Mindenki tudja, hogy ez a kényszer a legtöbb alkoholfogyasztót nem kergeti alkoholizmusba. Csak kevésben fejlődik ki a probléma. De bennünk kifejlődött, és meg kell tanulnunk, hogy lehetséges feloldódni, lelassulni, kis haladással is megelégedni, és élvezni az élet napos oldalát – más szóval: bosszúság nélkül élvezni az utazást, míg célba érünk. A látóhatár nem szalad el. Időnként érdemes megállni és felüldíteni magunkat azzal, hogy élvezzük a kilátást.

Sokan tapasztaltuk nem is egyszer, hogy sokat markolunk, de keveset fogunk. Többet vállalunk magunkra, mint amennyire egy ember képes.

Talán tanulhatnánk felépült szívbetegektől. Sokan közülük tevékeny és hasznos, de mérsékelt, zaklatástól mentes életet élnek. Óvakodnak a kimerüléstől, és nem hajlandók az óra, a napirend rabjai lenni.

Vannak köztünk, akik olyan programot alakítanak ki, mely lehetővé teszi, hogy kitűzött céljukat elérjék, de a lehetőségek határain belül. Listát készítünk, mit szeretnénk ma elvégezni, aztán a felét – vagy még többet – kihúzzuk. Másnap új listát készítünk.

Szándékosan jó előre is megtervezhetjük teendőinket, így hozzászokunk ahhoz, hogy nem aggódunk miattuk, amíg el nem jön az ideje, hogy foglalkozzunk velük.

Mások úgy érzik, hogy a listák és a napirendek zsarnokká válhatnak, és miattuk kényszerítve érezzük magunkat, hogy minden egyes teendőt befejezzünk, bármennyi időt igényel is.

Ezért egy ideig ne készítsünk listát! Így megszabadulunk zsarnoki hatalmától, és kényszertől mentesen, kényelmesen haladhatunk.

Segít, ha a napot nyugodtan és összeszedetten kezdjük azzal, hogy 5-10 percig egyedül, nyugodtan ülünk. Sokan meghatározott imát vagy elmélkedést használunk, ami különösen alkalmas erre a célra. A napi hajsza közben többször is időt szakíthatunk egy-egy ötperces szünetre, amikor behunytt szemmel ülünk. Utána felfrissülten folytathatjuk munkánkat.

Olyan is van közöttünk, akinek könnyebb lelassulni másnak a segítségével. Egymagunk talán nem tudunk lelki nyugalmat teremteni, de egy baráttal, aki már valamelyes lelki nyugalmat ért el, le tudunk ülni, hogy hallgassuk őt. Az ilyen figyelemteljes hallgatás segít helyreállítani lelki egyensúlyunkat, más megvilágításba helyezi életünket, és belátjuk, hogy nem kell hajszolni magunkat.

Egyesek számára gyümölcsöző mások társaságában, szervezett tevékenység keretében keresni a békét (vallásos szertartás, lelkigyakorlat).

Azt is megtehetjük, hogy – a rohanást elkerülendő – korán kezdjük a napot. Egy kis tervezéssel kevésbé zsúfolt és rugalmasabb napirendet tudunk készíteni, ami nem annyira nyomasztó és sürgető.

Amikor rajtakapjuk magunkat, hogy feszültek, sőt kétségbeesettek vagyunk, feltehetjük a kérdést: „Valóban ennyire nélkülözhetetlen vagyok?” Vagy: „Szükséges ennyire rohanni?” Mennyire megnyugtat, ha ilyenkor tagadó választ adhatunk! Hosszú távon az ilyen fogások nemcsak segítenek felülkerekedni alkoholproblémánkon és régi szokásainkon, de

eredményesebbek is leszünk, mert energiánkat nem pazaroljuk, és időnket helyesebben osztjuk be. Gondosabban állítjuk fel a dolgok fontossági rendjét. Rájövünk, ha komoly vizsgálat alá vetjük tennivalóinkat, sok olyat ki tudunk küszöbölni, amit régen elmulaszthatatlannak tekintettünk. Nagyon hasznos ez a kérdés: „Mennyire fontos ez?”

Természetesen a „Lassan a testtel!” mottó nem felhívás a halogatásra vagy a késedelmeskedésre. Vannak dolgok, melyeket *nem* szabad holnapra (aztán holnaputánra meg azutánra) halasztani. Ilyen az ivás abbahagyása. Van viszont, amit jobb másnapra hagyni, amikor jobban el tudjuk intézni.

Egyszer egy nagyon beteg és felizgatott alkoholista hívott fel egy A.A.-irodát. Segítségre van szüksége, de rögtön. Megkérdeztük, hogy ki tud-e tartani 20-30 percig, amíg valaki odaér.

– Ó, nem! – válaszolta. – Az orvos azt mondta, hogy azonnali segítségre van szükségem, és egy perc vesztenivalóm sincs.

– És ez már tegnapelőtt történt! – tette hozzá.

Őszintén sajnáljuk azt, aki ilyen keserves helyzetben van. Tudjuk, hogyan érzi magát. Felizgatott emberünkhöz egy órán belül megérkezett a segítség. Ma már ő meséli el ezt a történetet, hogy megmutassa, milyen volt régen. Szinte hihetetlen, hogy ma milyen összeszedett, energikus, nyugodt, de mégis éber ember.

Ha belső békét, türelmet és megelégedettséget kívánsz, te is elnyerheted.

Emlékeztess magad, hogy az ideális élettempót ez határozza meg: „Lassan a testtel!” Gondolj arra, hogy ezt az életvitelt már ma elkezdheted.

19. Hálaérzet

Egy A.A.-tag mondja, hogy ivászatának legsötétebb napjaiban sem vesztette el hitét. „Rendíthetetlenül hittem – katasztrófákban. Majdnem minden reggel ez volt az első gondolatom: Istenem, milyen új baj fog ma érni?”

Ha kopogtak az ajtón, biztosra vette, hogy bajt jelent. Csak számlákat és hasonló rossz híreket várt a postával. Ha a telefon csörgött, már sóhajtott, mert rossz hírt sejtett.

Sokan tudjuk, milyen rengeteg energiát vesztegettünk ezekre a hiábavaló képzelődésekre. Emlékszünk, milyen sötét volt életszemléletünk ivászatunk idején. Ez nagyrészt az alkohol tompító hatásának tudható be. Amikor az alkohol utolsó maradványa eltűnik szervezetünkől, a nyomasztó érzés is nagyrészt megszűnik.

Mégis az ilyen betegesen deprimált gondolkodás megmarad bennünk, amíg nem tanuljuk meg, hogyan lehet felismerni és megváltoztatni.

Nem szándékunk receptet írni oktan és alaptalan derűlátásra. Nem mondjuk, hogy a megpróbáltatásoknak nincs értelmük. Nem tagadjuk, hogy az életben mindenki találkozhat nehézségekkel, melyeket meg kell oldania. A gyász és a fizikai fájdalom mindig gyötrelmes.

Most, hogy megszabadultunk az alkoholtól, jobban uralkodunk gondolataink felett. Elménk már nem annyira ködös, ezért gondolatvilágunk kitágul. Gondolataink, melyek naponta lefoglalnak, nagyban befolyásolják, hogy érzéseink élénkeek, egészségesek vagy zavarosak és lehangoltak-e.

Minthogy alkoholista életstílusunk erősen befolyásolta gondolatmenetünket, fontos tüzetesen megvizsgálni gondolkodásmódunkat, hogy értelmünket másképpen és jobban hasznosíthassuk.

A következő esetek talán nem illenek rád, de még ha szokatlanok is, talán megindítanak, és kiváltják együttérzésedet. Egyik-másik példa szándékosan kiélezett, hogy megvilágosítsuk mondanivalónkat. Más példák első pillantásra elcsépeltnek látszanak. Mégis sokan úgy találtuk, hogy a bennük bemutatott választási lehetőségek helyes mérlegelése a szilárd és tartós felépülés alapja lehet.

Ha egy járnai tanuló baba elesik, megüti a fejét és visítani kezd, könnyen megállapíthatjuk, hogy komolyan megsérült-e vagy csak megijedt. Ilyenkor választhatunk: mi is hisztizhetünk, mert a gyerek megsérült vagy megijedt, és sopánkodhatunk a baleset miatt; vagy megőrizhetjük nyugalunkat, vigasztalhatjuk a gyereket, és hálásak lehetünk, hogy nagyobb baj nem történt.

Ha 90 éves nagyapánk – hosszú és fájdalmas betegség után – meghal, megint választhatunk. Meglepődhetünk, gyászunkban dühönghetünk, büntudatunkban fetrenghetünk – és esetleg ivásnak adhatjuk magunkat. Vagy pedig – szomorúságunk ellenére – arra gondolhatunk, hogy hosszú, többnyire szép és boldog életet élt. Arra is gondolhatunk, hogy igyekeztünk jók lenni hozzá, és mindig éreztettük vele szeretetünket. Fájdalma és boldogtalansága a múlté. Ha így gondolkodunk, nem valószínű, hogy halálát ürügynek használjuk arra, hogy berúgjunk és egészségségünket veszélyeztessük.

Ha végre eljutunk egy régen vágyott helyre, gondolhatunk a szokatlan szállással járó kényelmetlenségre, az időjárásra;

arra, hogy a régi, jó idők elmúltak, és csak rövid időt tölthetünk ott. De hálások is lehetünk, hogy egyáltalán eljutottunk oda, és a ránk váró kellemes élményekre gondolunk. Csak keresnünk kell őket.

Ügyelnünk kell, nehogy mások optimista és pozitív kijelentésére így válaszoljunk: „Igen, de...” Ha barátunk szerencsés, jó megjelenésű, vagy valaki kér, hogy egy jó ügyet támogassunk, keserűen így reagálhatunk: „Igen, de...” Kit segít az ilyen gondolkodás, magunkat is beleértve? Nem vagyunk képesek elfogadni, hogy valami jó is lehet? Kritizálás helyett nem tudnánk inkább örülni neki?

Azok előtt, akik abba akarják hagyni a dohányzást, két lehetőség áll: sóhajtozhatnak, hogy milyen nehéz („Most sem fog sikerülni.”, „Látod, a fene egye meg, megint rágyújtottam.”). Vagy pedig élvezhetjük a tiszta levegőt, amit belelegzünk, örülhetünk, hogy megint eltelt egy óra szippantás nélkül. Még akkor is, ha gondolkodás nélkül rágyújtottunk, gratulálhatunk magunknak, ha kioltottuk, mielőtt végigszívtuk volna.

Ha nyerünk 500 dollárt lottón, ahol 50 000 dollár volt a főnyeremény, tudjuk, hogy mi a helyes reakció. *Semmiképpen* sem keserűség, mert nem nyertük meg a főnyereményt.

Mindig van alkalmunk, hogy tudatosan így válasszunk. Tapasztalatunk meggyőzött arról, hogy a hálaérzet sokkal egészségesebb. Ráadásul meg is könnyíti, hogy józanok maradjunk. Kellemes meglepetésben lesz részünk, ahogy rájövünk, hogy egy kis igyekezettel nem nehéz hálaérzetre szert tenni.

Sokan csak vonakodva próbálkoztunk. Viszont be kell ismernünk, hogy az eredmény önmagáért beszél. Először

nehéz visszafojtani a gúnyos megjegyzéseket. Talán kétszer is nyelni kellett, mire egy kis megerőltetéssel olyan szavakat kényszerítettünk ki magunkból, melyeket ivászatunk alatt émelyítőnek tartottunk. De hamarosan könnyebben jönnek a nyelvünkre, és erőforrásnak bizonyulnak felépülésünkre. Az élet arra való, hogy örömet találjunk benne, mi pedig ezt akarjuk.

Ahogyan átfutottunk alkoholos múltunk emlékein, negatív gondolkodásunk másik megnyilvánulására is rábukkantunk. De ez is olyan viselkedés, amin megtanultunk változtatni, és a változás jó irányba terelte szemléletmódunkat és érzéseinket.

Valami oknál fogva sok időt töltöttünk arra gondolva, azt figyelve és arról beszélve, mennyire téves és helytelen *mások* viselkedése. (Akár így volt, akár nem, az érzéseinkben végbe ment változás szempontjából annak most nincs jelentősége.) Ezek a változások egyesekben azzal kezdődnek, hogy hajlandók várakozó álláspontra helyezkedni, és elfogadni, hogy másnak is igaza lehet. Mielőtt hirtelen megítélnénk másokat, felfüggesztjük ítéletünket, meghallgatjuk őket, és várunk az eredményre.

Lehet, hogy igazuk volt, lehet, hogy nem. Nem ez a fontos. Bármilyen legyen a dolog kimenetele, egy időre megszabadultunk a belső kényszertől, hogy mindig igazunk legyen. Rájöttünk, ha őszintén ki tudjuk mondani: „nem tudom”, az még új erőt is adhat. Ha ki tudjuk mondani: „nem nekem van igazam, hanem neked”, erőt nyerünk, mert nem zavar, ha tévedésben vagyunk. Hálásak vagyunk és megkönnyebbülünk, mert nem zárkozunk el új eszmék (ötletek, elgondolások) előtt. A jó kutató mindig kész elfogadni, hogy saját elmélete téves is

lehet. Így túladhat hibás elgondolásain, és közelebb juthat az igazsághoz, hiszen azt keresi.

Amikor ilyen nyíltságra teszünk szert, észrevesszük, hogy azonnali negatív reakcióink kezdenek eloszlanı. Talán egy példával rámutathatunk az összefüggésre a vágy, hogy mindig igazunk legyen (negatív gondolkozásmód, mely szerint a másik fél mindig tévedésben van), és a felszabadító érzés között, hogy tévedhetünk is – mert ezáltal képesek leszünk új eszméket befogadni és segítséget elfogadni a józanon maradásra.

Sokan éveken át meg voltunk győződve ivászatunk ártalmatlan voltáról, amikor még ittunk. Bár nem viselkedtünk „Okos Berci” módján a dologban, de ha egy lelkeszt, pszichiátert vagy A.A.-tagot hallottunk az alkoholizmusról beszélni, gyorsan megjegyeztük, hogy a *mi* italozásunk más, és nincs szükségünk arra, hogy megtegyük, amit ajánlanak. Ha beismertük is, hogy van egy kis problémánk az ivással, biztosra vettük, hogy meg tudunk birkózni vele egyedül is. Így eleve bezártuk az ajtót minden felvilágosítás és segítség előtt. Persze az ajtó mögött folytattuk ivászatunkat.

Nagy bajban és elég kilátástalan helyzetben kellett lennünk, hogy hajlandók legyünk meglátni a világosságot és elfogadni a segítséget.

Nagyon sokan még mindig élénken emlékezünk, hogyan fejeztük ki „hálánkat”, amikor először hallottunk az Anonim Alkoholistákról:

„Nekik jó az A.A., de én nem vagyok olyan kutyaúl, hogy szükségem lenne rá.”

„Találkoztam a bárban néhány volt A.A.-taggal. Abból, amit ők mondtak, tudom, hogy nekem sem segítene.”

„Ismerek egy alakot, aki belépett az A.A.-ba. Merev, fanatikus, türelmetlen bornemissza lett belőle.”

„A sok »Isten-vecseft« hidegen hagyott a gyűléseken. Különben is, soha nem voltam mozgalmi ember.”

Most őszinteségünk arra a beismerésre készítet, hogy túl sok időt töltöttünk ilyen negatív gondolatokkal – erősítgetve kifogásainkat az ivásra – ahelyett, hogy elfogulatlanul megvizsgáltuk volna az A.A.-t. Vizsgálatunkat nehéz volna tudományosnak nevezni. Felületes és borúlátó volt – eleve úgy vizsgáltuk a dolgot, hogy ne tetsszék nekünk.

Nem sok józan taggal beszélgettünk, nem olvastuk figyelemmel az A.A. által kiadott vagy az A.A.-ról szóló bőséges irodalmat. Ha nem tetszett pár dolog, amit az A.A.-ban láttunk vagy pár ember, akikkel ott találkoztunk, feladtuk a harcot. Pedig megpróbáltuk! Nem igaz? (Emlékszel az emberre, aki nem szeretett olvasni? Pedig *egy* könyvet elolvasott már, de nem tetszett neki!)

Nyilvánvaló, hogy másképp is tehettünk volna. Szánhattunk volna időt annak vizsgálatára, mi tetszett az A.A.-ban, mivel értünk egyet, és hogyan tudnánk együttműködni. Hálasak lehettünk volna, mert az A.A. szívesen lát érdeklődőket, és nem kell mindjárt fejest ugrani a tagságba. Hálasak lehettünk volna azért is, mert nincs tagsági díj, nem kell tanfélételeket, szabályokat elfogadni vagy szertartásokat követni. Ha voltak fecsegők, akik nem tetszetek, örülhettünk volna azoknak, akik csendben maradtak, vagy akiknek tetszett a mondanivalója. Érdeklődhettünk volna, hogy olyan sok kiváló szakember miért értett egyet az A.A.-val az évek során. Valamit csak jól csinálnak!

Megtudtuk, hogy az ilyen választás a józanság kulcsa lehet. Órákig ülhetünk arra gondolva, hogy inni kell, inni akarunk vagy inni szeretnénk. De tölthetjük időnket azzal is, hogy listát készítünk az ivás ártalmasságának okairól és arról, miért egészségesebb az absztinencia. Készíthetünk listát arról is, mit tehetünk ivás helyett.

Mindenki a maga módján választ. Örülünk, ha valaki úgy választ és dönt, mint mi. De akár érdekel az A.A., akár nem, a legjobbakat kívánjuk, bármilyen eszközt válassz is a józanon maradásra. Mi hálásak vagyunk, hogy az itt leírt út mellett döntöttünk.

20. Visszaemlékezünk utolsó részegségünkre

Nem sajtóhiba ez. „Részegséget” írtunk, nem „italt”, ahogy látni fogod.*

Az „ital” évszázadok óta kellemes emlékeket idéz fel az emberek millióiban.

Életkorunktól és első alkoholos tapasztalatunktól függően különböző emlékek, remények (olykor aggodalmak) élednek fel bennünk, ha egy pohár hideg sörre, ginre és tonikra, egy korty borra vagy hasonlóra gondolunk.

Eleinte legtöbbször újra és újra azt tapasztaltuk, hogy a kívánt ital hatása megfelelt várakozásunknak. Ha ez elég gyakran történt, az „italt” természetesen úgy tekintettük,

* Szójáték. „Remembering your last drunk.” Angolul „drunk” részeg, részegséget, „drink” pedig italt, ivást jelent.

mint ami kielégülést ad – akár vallásos igényünk kielégítésére, szomjunk csillapítására, egy alkalom ünnepélyességének emelésére, feszültségünk csökkentésére, ösztönzésünkre vagy másfajta élvezetre.

Ha egy 55 éves finn embernek valaki italt kínál, könnyen visszaidézi azt a melegséget, amit hideg napokon egy kupica vodka adott neki fiatal korában.

Egy fiatal nő szeme elé tűnhet a pezsgős kristálypohár, pazar környezet, új ruha, új szerető. Egy másik a papírzacskóba rejtett üvegből húzott kortyra gondolhat, melyet szakállas barátja nyújtott neki, míg a rock and rollt járták, villogó lámpák fénysugara világított át a sűrű füstön, és mindenki magánkívül visított.

Egy A.A.-tag mondja, hogy az „ital” szót hallva szinte érzi a pizza és a sör ízét. Egy 78 éves özvegyasszonyt ez a szó mindig a tojáslikörre emlékezteti, amit a nyugdíjasok otthonában szeretett meg, mert lefekvéskor egy kicsit iszogatotott belőle.

Bár mindez természetes mások számára, bennünket az ilyen képzettársítások félrevezethetnek. Így *kezdődött* ivászatunk. Ha alkoholfogyasztásunk csak ennyiből állt volna, akkor nem jutottunk volna odáig, hogy az alkohol komoly problémává váljék számunkra.

Az alapos és elszánt vizsgálat viszont azt mutatja, hogy ivászatunk utolsó évei és hónapjai alatt soha nem tapasztaltunk olyan gyönyörű, varázslatos pillanatokat, mint az elején, akármennyire is próbáltuk.

Helyette újra és újra többet ittunk a kelleténél, és sok bajba keveredtünk. Olykor talán csak önmagunkkal való elégedetlenségünk volt az oka, hogy sokat ittunk; máskor családi

perpatvarok, munkahelyi problémák, betegség, baleset, jogi vagy anyagi gondok.

Ezért, amikor most az „ital” eszünkbe jut, megpróbálunk az *egész* folyamatra gondolni, ami csak „egy itallal” kezdődött. Végiggondoljuk, mit tett az az ital, az utolsó nyomorúságos részegségig és másnaposságig.

Ha egy barát italt kínál, csak egy-két pohárra gondol. De ha visszaidézzük utolsó ivászatunk teljes nyomorát, már nem csap be minket a régmúlt idők „egy itala”. Számunkra a kíméletlen igazság az, hogy „egy ital” előbb vagy utóbb „részegséget” jelent, ami csak bajt okoz.

Számunkra az ivás többé nem zenét, vidám kacajt és flörtölést jelent. Csak betegséget és bánatot.

Egy A.A.-tag így fejezte ezt ki: „Tudom, hogy számomra nincs olyan, mint beugrani *egy* italra, hogy pár percet agyon-üssek, és egy dollárral megússzam. Arra az egy italra rámehet a bankszámlám, családom, otthonom, kocsim, állásom, ép eszem és talán az életem is. Túl magas ár, túl nagy kockázat ez.”

Utolsó részegségére emlékszik, nem utolsó italára.

21. Kerüljük a veszélyes drogokat és gyógyszereket

A hangulat- és érzésmódosító szerek használata régi időkre nyúlik vissza, és nagyon elterjedt az emberiség körében. Az etil-alkohol valószínűleg az első és legnépszerűbb ilyen szer.

Vannak drogok, melyek használata indokolt és hasznos, ha orvosi javaslatra használjuk, de csak addig, amíg szükségesek.

Mi, A.A.-tagok, nem vagyunk orvosok. Ezért nincs képesítésünk arra, hogy gyógyszert ajánljunk. Ahhoz sincs elég ismeretünk, hogy valakit eltiltsunk az orvos által előírt gyógyszeről.

Csak saját, személyes tapasztalatainkat oszthatjuk meg.

Sokan az itallal „gyógyítottuk” magunkat. Gyakran azért ittunk, hogy jobban érezzük magunkat, vagy ne legyünk nagyon betegek.

Nagyon sokan más szereket is használtunk. A másnaposságra vagy a depresszió enyhítésére felfedeztük a doppingoló szereket (míg végül ezekben is csalódtunk). Az alkohol pótlására és feszültségünk enyhítésére altatót, nyugtatót, brómot, recept nélkül kapható tablettákat szedtünk és varázssitalokat ittunk (ezek közül sok állítólag nem vezet függőségre), hogy aludni tudjunk, több energiánk legyen, gátlásaink feloldódjanak, vagy emelkedett állapotba kerülünk.

Mindenkiben, aki sok alkoholt fogyaszt, mélyen gyökerezhet a vágy hangulatmódosító és idegrendszerre ható szerek használatára.

Akkor is, ha a drog nem hoz létre kémiai függőséget, hozzászokhatunk, és lélektanilag függővé válhatunk tőle. Ezt többször is tapasztaltuk. Úgy látszik, hogy *bennünk* van a

„függőségi hajlam”, nem a gyógyszerben. Egyesek közülünk azt hiszik, hogy „függő” emberek lettünk, és tapasztalatunk bizonyítja is ezt.

Ezért nagyon vigyázunk, hogy elkerüljük az utcai forgalomban levő drogokat – marihuánát, nyugtatókat, doppingoló szereket, kokaint, hasist, hallucinációt előidéző szereket –, de még a recept nélkül kapható tablettákat, csodaszereket és idegcsillapítókat is.

Nyilvánvaló, hogy még azok számára is komoly veszélyt jelentenek, akikben nem alakul ki függőség ilyenektől. Ez újra és újra bebizonyosodik. Kémiai szerek gyakran újra-élesztik az ellenállhatatlan szükségérzetet valamiféle orális* varázsszer, emelkedett hangulat vagy belső béke után. Ha egyszer-kétszer baj nélkül megússzuk, annál könnyebb lesz felemleni a poharat.

Az Anonim Alkoholisták Közössége nem antidrog és nem antimarihuána érdekképviselő. Szervezetünk nem foglal állást az ilyen szerek használata ellen, de mellette sem. (Az A.A. minden tagjának, mint minden felnőtt embernek, joga van a saját véleményéhez, és tetszése szerint támogathatja vagy ellenezheti az ilyen ügyet.)

Ez hasonló az A.A. állásfoglalásához – vagy inkább „nem állásfoglalásához” – az alkohol és italozás kérdésében. Mint közösség nem vagyunk antialkoholisták, nem ellenezzük az ivást azok számára, akik sem maguknak, sem másoknak nem ártanak vele.

Olyanok is vannak közöttünk – bár nem mindenki –, akik már egy ideje józanok, és tartanak otthon italt nem

* Szájon át fogyasztható.

alkoholista vendégeik számára. Jogunk van nem inni – vagy inni, ha úgy döntünk –, mert nem vitázunk arról, hogy mások mit tegyenek. Mi eldöntöttük – szigorúan a magunk számára –, hogy nekünk az ivás ártalmas, és megtaláltuk a módját, hogyan élhetünk nélküle. És ezt választottuk részegség helyett.

Sok – bár nem minden – felépült alkoholista szervezete ellenálló lett a fájdalomcsillapító orvosságokkal szemben, és ezért nekik ilyen gyógyszerekből különösen nagy adagra van szükségük.

Néhányan kellemetlen reakciót tapasztalunk helyi érzéstelenítésre (pl. novokain injekcióra) a fogorvosnál. Legalábbis nagyon idegesek leszünk, és egy időre le kell dőlnünk, amíg a hatás elmúlik. (Egy másik felépült alkoholista jelenléte ilyenkor nyugtatólag hat.)

Más felépült alkoholisták nem tapasztalnak ilyen kellemetlen hatást. Senki sem tudja előre megmondani, hogy mikor történhet ilyen. Mindenesetre okos dolog előre megmondani a teljes igazságot alkoholos vagy drogos múltunkról a doktor-nak, fogorvosnak, sebésznek vagy aneszteziológusnak, amint kórtörténetünkről minden más információt is megadunk.

A következő két eset jellemző A.A.-tagok tapasztalataira pszichotropikus (agyvelőre ható) drogokkal kapcsolatban.

Egy közel harminc éve józan A.A.-s elhatározta, hogy kipróbálja a marihuánát, amit még soha nem szívott. Meg is tette. Élvezte a hatást, és hónapokon át használta társaságban. Úgy érezte, hogy semmi problémát nem okoz. Akkor valaki mondta, hogy egy korty bor fokozza a hatást. Ezt is megpróbálta, nem is gondolva rossz tapasztalataira az alkohollal. Végeredményben csak egy korty könnyű borról volt szó.

Egy hónapon belül keményen ivott, és rájött, hogy ismét az alkohol rabja lett.

Kis módosítással akár száz ismétlődőjelet is tehetnénk történetünk alá. Örömmel mondhatjuk, hogy emberünk kijózanodott, feladta a marihuánát is, és már két éve mindkettőtől mentesen él. Újra boldog, aktív az A.A.-ban, és józan alkoholista, aki élvezi az életet.

Azok közül, akik marihuánával kísérleteztek, nem mindenki találta meg a józanság útját. Vannak olyanok, akiket a marihuána ivásra vezetett, és függőségük halállal végződött.

A másik történet egy fiatal nőről szól. Tíz éve volt józan, amikor súlyos operáció előtt állt. Orvosa, aki szakértő volt az alkoholizmus terén, megmondta neki, hogy az operáció után fájdalom ellen egyszer vagy kétszer morfiumra lesz szüksége. Megnyugtatta őt, hogy többször nem lesz szükséges. A hölgy soha nem vett be erősebb gyógyszert, mint néha aszpirint fejfájás ellen.

Az operáció utáni második este kérte az orvost, hogy adjon neki még egy adag morfiumot. A két adagot akkor már megkapta.

– Fájdalmai vannak? – kérdezte az orvos.

– Nem – válaszolta ártatlanul –, de lehet, hogy később lesznek.

Mikor az orvos fanyar mosollyal válaszolt, a beteg rájött, hogy mit mondott, és hogy nyilván mire gondolt. Agyveleje és szervezete követelte a drogot.

Nevetett egyet, és megvult nélküle. Azóta sem kívánta soha. Ma, öt évvel később, józan és egészséges. Alkalomadtán beszél esetéről A.A.-gyűléseken, hogy rámutasson függőségi

hajlamára. Ez józanságunkban is megmarad, ha alkoholproblémánk volt a múltban.

Ezért fontos nekünk, hogy orvosunk vagy fogorvosunk pontosan ismerje kórtörténetünket, jártas legyen az alkoholizmusban, és tudja, hogy egyes gyógyszerek milyen veszélyt jelentenek számunkra.

Ezért óvatosak vagyunk, és nem szedünk gyógyszert a magunk szakállára. Távol tartjuk magunkat a köhögés elleni sziruptól, mely alkoholt tartalmaz, kodeintől, brómos orvosságtól és a sokféle inhaláló szertől, fájdalomcsillapítótól, amit felelőtlen gyógyszerészek vagy amatőr „műtőorvosok” olyan könnyen a nyakunkba sóznak.

Miért kockáztassunk?

Úgy találtuk, hogy nem is nehéz az ilyen kockázatos kalandot elkerülni – nem annyira erkölcsi, mint egészségi okokból. Az Anonim Alkoholisták segítségével drogmentes életmódra találtunk. Ez pedig sokkal kielégítőbb, mint amit a kedélyváltoztató szerek adhatnak.

Az a „varázsérzés”, amit az alkohol (vagy kémiai rokonai) nyújtottak, csak a fejünkben volt. Senki más nem érezhette kellemes érzéseinket. Ma viszont örömmel megosztjuk más A.A.-tagokkal – vagy akárkivel – természetes, drogmentes boldogságunkat.

Idegrendszerünk idővel meggyógyul, és nagyon jól megvan hangulatváltoztató szerek – például pálinka – nélkül. Most, hogy kémiai szerek nélkül kellemesebben érezzük magunkat, mint függőségünk alatt, megtanuljuk elfogadni természetes érzéseinket, és bízni bennük – akár szomorúak, akár vidámak.

Akkor már lesz erőnk arra, hogy egészséges, független döntéseket hozunk, mert nem hagyatkozunk a kémiai szerek

ösztönzésére azonnali kielégülésért. A dolgok több oldalát látjuk, mint régen. A tartós eredmény érdekében várni tudunk a kielégüléssel, és jobban tudjuk mérlegelni nemcsak saját javunkat, hanem azokét is, akik gondjainkra vannak bízva.

A kémiai szerek adta „pótkávé” már nem érdekel bennünket, mert megismertük az igazi életet.

22. Kerüljük az önsajnálatot

Olyan csúf érzelem ez, amit szellemi képességeinek teljes birtokában senki sem akar beismerni. Sokan még akkor is ülünk az önsajnálát pácában, amikor már józanok vagyunk. Nem tetszik, ha észreveszik ezt rajtunk, és hevesen érvelünk, hogy más érzelem ejtett uralma alá – nem az utálatos önsajnálkozás. Esetleg pillanatok alatt több mint tucatnyi okot találunk arra, hogy miért sajnáljuk magunkat.

Még detoxikálásunk után is bennünk lappang a szenvedés jól ismert, meghitt érzése. Az önsajnálát csábító mocsár. Könnyebb belesüppedni, mint reménykedni, hinni vagy egyszerűen előrehaladni.

Nem csak alkoholisták vannak így. Mindenki, aki gyermekkori fájdalmat vagy betegséget idéz fel, emlékszik arra, milyen megkönnyebbülést okozott sírdogálása, és bizonyos perverz kielégülést adott neki az, hogy minden vigaszt visszatükrözött. Időnként mindenki képes együttérezni a gyerekes nyafogással: „Hagyj békén!”

Az önsajnálát egyik formája akkor jelentkezik, amikor kijózanodunk: „Én szegény! Miért nem ihatok, mint mindenki más?” (*Mindenki?*) „Miért kellett ennek *velem* történni? Miért lett *belőlem* alkoholista? Miért pont *belőlem*?”

Az ilyen gondolkodás semmi más, mint belépőjegy a kocsmába. Keseregni valami miatt, amire nincs válasz, olyan, mint azon sopánkodni, hogy miért születünk ebben a korszakban és nem egy másikban; vagy miért ezen a bolygón és nem egy másik csillagrendszerben.

Természetesen nem csak „mi” vagyunk így ezzel. Ezt akkor fedezzük fel, amikor találkozunk más felépült alkoholistákkal a világ minden részéből.

Később kezdünk megbékélni a dologgal: amikor végre igazán rálépünk az örömteli felépülés útjára, vagy megtaláljuk a választ kérdésünkre, vagy pedig a dolog egyszerűen nem is érdekel többé. Te is meg fogod ezt ismerni, amikor megtörténik veled. Sokan hisszük, hogy megtaláltuk alkoholizmusunk okát. De ha nem is találtuk meg, sokkal fontosabbnak találjuk az egyszerű ténnyt, hogy mi nem ihatunk, és eszerint is cselekszünk. Saját könnyeink tócsájában üldögélve nem sokra jutunk.

Vannak, akik nagy buzgósággal hintenek sót saját sebeikre. Az ilyen veszedelmes készség gyakran még ivászatunkat is túléli.

Nagy készséget tanúsíthatunk arra is, hogy bolhából elefántot csináljunk. Ha nagy telefonszámla érkezik – csak egyszer –, azon sopánkodunk, hogy *mindig* adósságban úszunk, és kijelentjük, hogy ennek *soha* nem lesz vége. Ha a felfűjt összeesik, csak azt bizonyítja, hogy semmit sem tudunk jól csinálni. Mikor új autónk megérkezik, ezt mondjuk mindenkinek: „Az én szerencsémrel biztos... lesz.”

Ha a hiányzó szó „tragacs” vagy hasonló, te is benne vagy a buliban.

Olyanok vagyunk, mintha egy kellemetlen emlékekkel, főként gyerekkori sérelmekkel és elutasításokkal teli, nagy zsákot cipelnénk a hátunkon. Ha húsz, sőt negyven év után valami apróság történik, ami egy kicsit hasonlít ezekhez, leülünk, levesszük a zsákot, egyenként elővesszük a múlt minden sérelmét, és egyiket a másik után simogatjuk, babusgatjuk. Tökéletesen átérezve újra és újra átéljük gyerekkori megaláztatásainkat, fogcsikorgatva szavakba öntjük a régi civódásokat, remegünk a félelemtől, és könnyeinket nyeljük régi csalódásaink miatt.

Ezek a hamisítatlan önsajnálát eléggé kiélezett példái, de nem ismeretlenek azok számára, akik valaha is láttak másokat ilyen síró mámorban, vagy esetleg maguk tapasztaltak ilyet. Lényege a teljes önmagunkba-csavarodás. Annyira csak magunkkal törődünk („én-én-én” – mindig csak ez jár az eszünkben), hogy mindenki másról elfeledkezünk. Nem könnyű az ilyen embert elviselni, kivéve, ha beteg gyerekről van szó. Ezért, amikor a „jaj nekem” mocsarába süppedünk, titkolni próbáljuk, főképp saját magunk előtt. Ez persze nem kiút.

Ehelyett meg kell szabadulnunk az önmagunkba-csavarodástól, és tárgyilagosan, őszintén szembe kell nézni önmagunkkal. Ha egyszer felismerjük az önsajnálkozás igazi arcát, képesek leszünk valamit tenni ellene – persze ez a valami nem ivás.

Közei barátok, akikkel nyíltan beszélhetünk, sokat segíthetnek. Ők felismerik, hogy siránkozásunk milyen hamis, és erre felhívják a figyelmünket. Esetleg mi magunk kezdjük

felismerni igazi érzéseinket, úgy, hogy egyszerűen hangot adunk nekik.

A humor egy másik kiváló fegyver. A legharsányabb kacajok akkor hangzanak el A.A.-gyűléseken, amikor valaki leírja legújabb önsajnálát-orgiáját. A hallgatók önmagukat látják az elvarázsolt kastély görbe tükrében. Itt vagyunk, felnőtt emberek, érzéseinkbe gabalyodva, mint csecsemő a pelenkába. Ez talán sokkos kezelés, de a közös kacagás kihúzza a fájdalom tövisét, és üdvös eredménye van.

Amikor önsajnálkozáson érjük magunkat, itt az ideje, hogy megkezdjük „könyvvitelünket”. A „tartozik” rovattal szemben, ahová nyomorunkat írjuk, a „követel” rovatba írhatjuk mindazt a jót, amiben részünk van: egészségünket, hogy nem vagyunk betegek, hogy épkezláb emberek vagyunk, szerető barátainkat, a kedvező időjárást, a ránk váró jó ebédet, a józanságban eltelt 24 órát, az elvégzett jó munkát, a jó könyvet, amit olvasunk és azt, hogy mások kedvesek hozzánk. Mindezeket a javakat összeadva a mérleget erre az oldalra billentjük.

Használhatjuk a módszert akkor is, ha az ünnepek alatt elfog a keserűség. Ez nem csak alkoholistákkal történik. Karácsony, újév, születésnap, évfordulók nagyon sok embert az önsajnálát ingoványába hajszolnak. Az A.A.-ban megtanuljuk felismerni hajlamunkat a bánatos nosztalgiára: a sopánkodást, hogy ki nincs velünk, ki nem törődik velünk, hogy csak szegényes ajándékokat adhatunk, nem úgy, mint a gazdagok. Helyette, hálával telve, a másik rovatba írjuk egészségünket, szereteteinket, akik *velünk vannak*, és azt, hogy viszontszerethetjük őket, mert józanok vagyunk. A mérleg ismét a „követel” rovat oldalára fog billenni.

23. Szakértőhöz fordulunk

Valószínűleg minden felépült alkoholistának szüksége volt valamikor szakember segítségére, és igénybe is vett ilyet. Az A.A. nem nyújt ilyen természetű szolgáltatást. Az első két A.A.-tag, társalapítóink, orvosokhoz, kórházakhoz és lelkészekhez fordultak.

Amikor már egy ideje józanok vagyunk, sok problémánk eltűnni látszik. Mégis egyesek maradnak vagy újak bukkannak fel, melyek szakértők – szülész, tüdőorvos, fogorvos, bőrgyógyász, ügyvéd, pszichológus – figyelmét igénylik.

Minthogy az A.A. nem foglalkozik ilyen szolgáltatásokkal, szakemberekhez kell fordulnunk álláskeresés, munkaügyi tanácsadás, lelki problémák és hasonló ügyekben. Az A.A. nem nyújt anyagi segítséget élelemre, ruházatra vagy szállásra. Vannak viszont megbízható, hivatásos intézmények, amelyek szívesen segítik az alkoholistát, aki őszintén józan akar maradni.

Nem szégyen beismerni, és nem szabad szégyellni, ha segítségre van szükségünk. Hamis önérzet az, ami megakadályoz bennünket abban, hogy szakértő segítségét kérjük. Ez nem más, mint hiúság, és a felépülés akadálya. Minél érettebb valaki, annál hajlandóbb a lehető legjobb tanácsot és segítséget elfogadni.

Ha felépült alkoholisták „körtörténetét” megvizsgáljuk, világosan láthatjuk, hogy egy vagy több alkalommal mindnyájan igénybe vették szakember – pszichiáter, orvos, ápoló, tanácsadó, szociális dolgozó, ügyvéd, lelkész vagy hasonló – segítségét. Az A.A. alapvető könyve, a Nagykönyv, kifejezetten

ajánlja (a 69. oldalon) az ilyen segítség igénybevételét. Szerencsére nem találtunk ellentmondást az A.A. eszméi és az alkoholizmusban jártas szakemberek tanácsa között.

Nem tagadjuk, hogy vannak alkoholisták, akiknek sok kellemetlen tapasztalatuk volt szakemberekkel. De nem alkoholistáknak – és ők többen vannak – még több ilyen tapasztalatuk volt. Még nem született olyan orvos, lelkész vagy ügyvéd, aki abszolút tökéletes. Ezért, amíg beteg emberek vannak a világon, valószínűleg soha nem jön el az az idő, amikor senki sem követ el hibát a bajok orvoslásában.

Az igazság kedvéért be kell ismernünk, hogy minket, iszákosokat nem éppen könnyű segíteni. Olykor hazudunk. Nem tartjuk be az utasításokat. Amikor pedig jobban leszünk, a doktort hibáztatjuk, mert nem hozta helyre gyorsabban a kárt, amit mi hetek, hónapok, évek során okoztunk magunknak. Nem fizettük ki időben számlánkat. Nemegyszer mindent megtettünk, hogy szabotáljuk tanácsait. Ezzel akartuk bebizonyítani, hogy tévesen kezel. Olcsó és csalárd győzelem volt, hiszen a végén mi viseltük a következményeket.

Vannak köztünk olyanok, akik ma már tudjuk, hogy viselkedésünk akadály volt a szükséges, jó kezelésnek. Ezt úgy magyarázhatjuk, hogy viselkedésünket betegségünk diktálta. Az alkohol alattomos és megtévesztő. Mindenkit az önromboló viselkedés rabságába ejthet, saját jobb meggyőződése és akarata ellenére is. Nem terveztük szándékosan, hogy egészségünket tönkretessük. Alkoholfüggőségünk egyszerűen önmagát védte minden orvosi beavatkozás ellen.

Há józanságunkban is másodkézből származó információk alapján ítéljük meg a szakemberek munkáját, ez figyelmeztetés

lehet a számunkra. Talán aktív alkoholizmusunk akar visszalopakodni?

Előfordul, hogy felépült alkoholisták ellentmondó tanácsokat adnak egymásnak. Ez megnehezítheti, hogy az új tag szakemberhez forduljon. Ahogyan szinte mindenkinek megvan a maga gyógymódja a másnaposságra vagy a megfázásra, úgy majd' mindenkinek megvan a kedvenc – és nem kedvenc – doktora.

Természetesen bölcs dolog olyan alkoholisták tapasztalatainak gazdag tárházából meríteni, akik már szépen előrehaladtak a felépülés útján. Viszont ami beválik másoknak, nem szükségképpen válik be neked. Kinek-kinek magának kell vállalnia a felelősséget saját tetteiért – vagy tétlenségéért. Ez rajtad áll.

Miután megfontoltad a különböző lehetőségeket, megvitattad őket barátaiddal és latolgattad a mellette és ellene szóló érveket, egyedül rád hárul a döntés, hogy igénybe vedd-e szakember segítségét olyan dolgokban, mint például speciális hatóanyag beültetése a szervezetbe, pszichoterápia, továbbtanulás, operáció, diéta, dohányzás, adóügy – mind a te döntésed. Döntési jogodat tiszteletben tartjuk – és azt is, hogy meggondold magad, ha a dolgok alakulása úgy kívánja.

Természetesen nem minden orvosi, pszichológiai és tudományos szakember ért egyet mindennel, amit könyvünkben találsz. Ez rendben is van. Hogyan érthetnének mindennel egyet? Ők nem érezték saját bőrükön az alkoholizmust, mint mi. Kevesen látnak közülük olyan sok iszákos embert, amilyenek mi voltunk hosszú ideig. Mi viszont nem mentünk át azon a szakmai kiképzésen, amin ők.

Ezzel nem állítjuk, hogy nekik van igazuk, nekünk meg nincs – vagy megfordítva. Nekik más szerepük van az iszákosok segítésében, mint nekünk.

Reméljük, hogy ebben a tekintetben te is olyan szerencsés leszel, mint mi. Több százezren érzünk hálát a szakemberek iránt, akik segítettek – vagy próbáltak segíteni – bennünket.

24. Nem bonyolódunk érzelmi kapcsolatokba

Régi romantikus történet, hogy a betegek beleszeretnek az orvosba, a nővére vagy egymásba. Felépült alkoholistákkal is megtörténhet ez. Az igazság az, hogy az alkoholizmus nem mentesít egyetlen ismert emberi tulajdonságtól sem.

Régi mondás, hogy a sietségnek bánat az ára. Más bajt is hozhat, beleértve az ivászatot is.

Amikor életünket az üveg, a söröskorsó vagy a pohár irányította, sok időt töltöttünk intim, személyes ügyekkel foglalkozva. Akár futó, akár tartós kapcsolatot kerestünk, ezek – vagy hiányuk – nagyon lefoglaltak minket.

Nagyon sokan voltunk, akik bárból bárba, partiról partira egyre a szeretetet hajszoltuk, és azzal magyaráztuk ivászatunkat, hogy mások nem értenek meg minket. Másoknak közülünk viszont megadta az élet a szükséges vagy vágyott érzelmi kapcsolatokat, és mégis ittak. Az alkohol egyáltalán nem segített, hogy felfogjuk, mi a komoly szeretet: sem az ilyen kapcsolat megteremtésében, sem folytatásában, ha az ölünkbe pottyant. Ehelyett ivászatunk csak megsebezte, kifacsarta, sőt talán teljesen eltorzította érzelmi világunkat.

Ezért, tapasztalatunk szerint, az alkoholista érzelmi világa nagyon sebezhető a józanság korai időszakában. Talán az ivás késleltetett biokémiai reakciója ez? Vagy minden hosszú és súlyos betegség utáni felépülés velejárója? Talán komoly, jellembeli fogyatékoság jele? Kérdésünkre a válasz egyelőre nem lényeges. Bármilyen legyen is az oka, olyan állapotról van szó, ami nagy óvatosságra int, mert az ilyen állapot kísértés arra, hogy olyan gyorsan kezdjünk inni, hogy még elképzelni sem tudjuk.

Tanúi voltunk az ilyen visszaesés többféle módjának. Amikor nagy megkönnyebbüléssel érezzük, hogy napról napra javulunk, könnyen beleszerethetünk valakibe, aki érdeklődést mutat irántunk vagy csodálattal tekint ránk. Találkozunk ilyenekkel az A.A.-ban, de azon kívül is. Az ezzel járó érzelmi „feldobottság” nagyon sebezhetővé tesz minket az ivásra.

Pontosan az ellenkezője is történhet. Lehet, hogy az ivás annyira érzéketlenné tett, hogy amikor abbahagytuk, szinte minden érzélemmel szemben immunisak leszünk. (Egészségügyben dolgozók állítják, hogy az ivás abbahagyása után a szexuális élet iránti érdeklődés és képesség gyakran hónapokig erősen csökken – de az egészség visszatérével a probléma szépen eltűnik.) Amíg ez a zsidbadtság el nem múlik, az iváshoz való visszatérés nagyon vonzó „gyógyírnak” látszik, pedig csak nagyobb bajokhoz vezet.

Labilis érzelmi állapotunk befolyásolja régi barátaink és családunk iránti érzéseinket is. Ezek a kapcsolatok a többség számára mégis elrendeződnek, ahogy józanságukat ápolják. Másoknál nagyon érzékeny időszak következik otthon. Most, hogy józanok vagyunk, meg kell vizsgálnunk valódi

érzéseinket házastársunk, gyermekeink, testvéreink, szüleink, szomszédaink iránt. Munkatársainkra, üzletfeleinkre, alkalmazottainkra és munkaadóinkra is figyelmet kell szentelnünk.

(Ivászatumk gyakran komoly érzelmi károsodást okozott azokban, akik közel állnak hozzánk. Nekik is szükségük van segítségre a felépüléshez. Ők az Al-Anonhoz vagy az Alateenhez fordulhatnak.* Bár ezek a társaságok hivatalosan nem részei az A.A.-nak, ám nagyon hasonló közösségek, melyek alkoholisták családtagjainak és barátainak életét könnyítik meg azáltal, hogy rólunk és állapotunkról ismereteket szerezhetnek.)

Az évek során meggyőződünk annak fontosságáról, hogy józanságunk kezdetén ne hozzunk fontos döntéseket, kivéve, ha azok elhalaszthatatlanok. Ez az óvatosság különösen vonatkozik olyan döntésekre, melyek komoly érzelmi következményekkel járhatnak. A józanság első és bizonytalan hetei nem alkalmasak arra, hogy elhamarkodottan egész életünkre kiható változtatásokat eszközöljünk.

Még egy óvó intés: katasztrofális lehet, ha józanságunkat olyan személytől tesszük függővé, akivel érzelmi kapcsolatunk van. „Józan maradok, ha X. Y. ezt teszi.” Az ilyen eljárás helytelen feltételhez köti felépülésünket. Nekünk saját érdekünkben kell józannak maradnunk, függetlenül attól, hogy mások mit tesznek – vagy nem tesznek.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy az erős ellenszenv is érzelmi kapcsolat, és gyakran a régi szerelem ellentéte. Minden túlzott érzelmet csillapítanunk *kell*, mert ivásba kergethet.

*Az Al-Anon felnőttekből, az Alateen (ejtsd: alatín) tizenévesekből álló közösség. Felvilágosítást az Al-Anon Információ Szolgálatról lehet kérni. (E-mail: info@al-anon.hu)

Könnyű mondanod, hogy kivétel vagy a szabály alól. Újdonsült józanságodban azt hiheted, hogy végre *igaz* szeretetre találtál – vagy hogy a józanságban is kitartó ellenszenv annak a jele, hogy a kapcsolat soha nem volt rendjén. *Lehetséges*, hogy mindkét esetben igazad van – de a jelen pillanatban okosabb kívánni, hogy attitűdöd megváltozik-e.

Újra és újra láttuk, hogy csupán néhány hónapi józanság után az ilyen érzések milyen gyökeresen megváltozhatnak. Ezért – az „Először a legfontosabbat!” jelszót alkalmazva – hasznosnak találtuk, hogy először csakis józanságunkra összpontosítsuk figyelmünket, és távol maradjunk *minden más* veszélyes érzelmi kapcsolattól.

Éretlen és idő előtti kapcsolatok bénítják a felépülést. Csak akkor tudunk érett lelkiállapotban kapcsolatokat teremteni másokkal, amikor már túlhaladtunk a csupán „nem ivás” időszakán.

Csak akkor tudjuk életünket minden más vonatkozásban rendbe szedni, amikor józanságunk elég szilárd alapokon áll ahhoz, hogy kiállja a stressz próbáját.

25. Hogyan szabaduljunk a „Mi volna, ha...” csapdájából?

Az érzelmi kapcsolatokba való bonyolódás nem az egyetlen dolog, ami józanságunkat külső dolgokhoz kötheti. Van-nak köztünk olyanok, akik hajlamosak józanságukat akaratlanul is más feltételekhez kötni.

Egy A.A.-tag mondja: „Mi, részegesek,* mind »Mi volna, ha...« emberek vagyunk. Alkoholizálásunk idején nemcsak itallal voltunk tele, hanem ilyen feltételekkel is: »Ha másképp volna...« Állandóan mondogattuk, hogy nem rúgtunk volna be, *ha* ez vagy az nem történik; és nem volna problémánk az alkohollal, *ha*...”

Ehhez az utóbbi „ha”-hoz mindnyájan hozzátettük magyarázatunkat (vagy kifogásainkat?) az ivásra. Mindnyájan így gondolkodtunk: „Nem innék, *ha* másképp volna.”

Ha a feleségem (férjem vagy szeretőm) nem volna ilyen..., ha több pénzem és kevesebb adósságom volna..., ha nem volna annyi családi problémám..., ha nem élnék ilyen stressz alatt..., ha jobb állásom, jobb lakásom volna..., ha mások megértenének..., ha a világ nem volna olyan gonosz..., ha az emberek kedvesebbek, figyelmesebbek, tisztességesebbek lennének..., ha nem zaklatnának ivásom miatt..., ha nem volna háború (sehol a világon)... és így tovább.

Az ilyen gondolkodásra és a belőle fakadó viselkedésre visszatekintve ma már látjuk: megengedtük, hogy külső körülmények irányítsák életünket.

Amikor abbahagytuk az ivást, sok ilyen külső körülmény vesztett a jelentőségéből. Ezek a körülmények többségünk

*Egyes A.A.-tagok „részegeseknek” vagy „részegeknek” titulálják magukat, akármilyen régen józanok. Mások jobban szeretik az „alkoholista” szót. Mindkettőre jó ok van. A „részeges” humoros, véd minket az elbizakodottságtól, és eszünkbe juttatja ivásra való készségünket. Az „alkoholista” szó őszinte, de tisztelettudóbb. Jobban egyezik az általánosan elfogadott felfogással, hogy az alkoholizmus nem csupán szándékos gyönyörhajhászás eredménye, hanem betegség, amelyre nem megvetéssel kell tekinteni.

életében egy ideig tartó józanság után elrendeződnek, és kezdjük belátni, hogy más ügyekben mit tehetünk. Közben pedig józan életünk egyre jobb lesz, függetlenül attól, hogy mi történik körülöttünk.

Aztán egy bizonyos ideig tartó józanság után – puff! – új meglepetés jön. A régi idők „Mi volna, ha...” gondolkodása visszalopakodik, és anélkül, hogy akarnánk, józanságunk ellenére is makacsul tartja magát. Öntudatlanul is feltételekhez kötjük józanságunkat. Kezdjük azt gondolni, hogy a józanság nagyon „klassz” – *ha* minden simán megy, *ha* semmi nem megy rosszul.

Valójában az történik, hogy nem veszünk tudomást betegségünk biokémiai és változhatatlan természetéről. Az alkoholizmus nem ismer olyat, hogy „Mi volna, ha...” Nem hagy el bennünket egy hétre, egy napra, de még egy órára sem, hogy egy különleges alkalommal vagy valami rendkívüli okból ihassunk. Akkor sem, ha az életben egyszer előforduló eseményről van szó, vagy valami nagy szerencsétlenség ér – még akkor sem, ha cigánygyerekek potyognak az égből. Számunkra az alkoholizmus nincs feltételhez kötve, és nincs az a pénz, amivel felmentést vásárolhatnánk alóla.

Eltart egy ideig, míg ez az ismeret belénk ivódik. Néha fel sem ismerjük azokat a feltételeket, melyekhez felépülésünket kötöttük, amíg saját hibákon kívül valami baj nem történik. Akkor aztán – bumm! *Erre* igazán nem számítottunk.

Amikor nagy csalódás ér, természetes visszahatásként az italra gondolunk. Ha nem kapjuk meg a fizetésemelést vagy az előléptetést, amire számítottunk, ha szerelmi kapcsolatainkban valami rosszul sikerül, vagy ha valaki rosszul bánik

velünk, rádöbbenünk, hogy mindig is arra számítottunk, hogy a körülményeink segítenek majd minket józannak maradni.

Valahol agyvelőnk mélyében egy apró fenntartás bújt meg – valami feltétel, melyhez józanságunkat kötöttük. Csak arra várt, hogy lecsapjon ránk. Így gondolkodtunk: „Igen, a józanság nagyszerű, és meg is akarom őrizni.” Közben pedig nem is hallottuk a suttogó fenntartást: „Akkor, *ha* minden úgy megy, ahogy én akarom.”

Mi nem engedhetjük meg magunknak az ilyen „*ha*” ábrándozást. Józannak kell maradnunk, függetlenül attól, hogyan bánik velünk az élet, hogy nem alkoholisták értékelik-e józanságunkat vagy sem. Meg kell őriznünk józanságunkat mindentől függetlenül, és nem szabad más személyhez kötnünk, kibúvót vagy kifogást keresnünk.

Újra és újra tapasztaltuk, hogy nem tudunk tartósan józanok maradni csak a feleség, férj, gyerekek, szerető, szülők, rokonok, barát, állásunk kedvéért; sem azért, hogy kedvébe járjunk a főnöknek (vagy orvosnak, bírónak, hitelezőnek) – *senki más*, csak a magunk kedvéért tudjuk megtenni.

Józanságunkat *bárki* máshoz (még felépült alkoholistához is) vagy *bármilyen* feltételhez kötni ostoba és veszélyes. Ilyen gondolkodással: „Józan maradok, *ha*... ” vagy „Józan maradok X. Y. kedvéért” (bármilyen mással töltjük ki az üres helyet, mint saját egészségünk kívánságával), akaratlanul is kiteszük magunkat az ivás veszélyének, ha a személyek vagy a körülmények megváltoznak. Ezek pedig minden pillanatban megváltozhatnak.

Ha józanságunk minden mástól független, semmihez nem kötődik, akkor megerősödhet, hogy minden viszontagságot –

és mindenkit – elviseljen. Ráadásul, amint látni fogod, *ezt* az érzést is meg fogod szeretni.

26. Elővigyázatosak vagyunk, amikor az alkalom ivásra késztet

Sokféle megoldást találtunk arra, hogy jól érezzük magunkat olyankor, amikor mások italt fogyasztanak.

A 42. oldalon szoltunk arról, hogy tartsunk-e otthon alkoholt, amikor abbahagyjuk az ivást. Tudjuk, hogy olyan világban élünk, ahol az emberek többsége iszik, és nem számíthatunk arra, hogy ezen változtatni tudunk. Egész életünkben leszünk olyan helyzetekben, hogy alkalmunk lesz az ivásra. Valószínűleg minden nap látunk másokat inni, megfordulunk olyan helyeken, ahol isznak, látjuk és halljuk hirdetések sokaságát, melyek ivásra buzdítanak.

Nem tudunk minden ilyen biztatástól elszigetelődni, és hiába is sopánkodunk emiatt. Ezért nem kell megfosztani magunkat a jó társaság örömétől. Bár józanságunk *kezdetén* sokkal okosabb nem ivókkal tölteni időnket, mégsem akarunk elzárkózni a világtól azért, mert mások isznak. Akik nem ehetnek halat, diót, disznóhúst vagy epret, nem vonulnak barlangba. Mi miért bújnánk el?

Megyünk-e olyan bárba, étterembe, klubba, ahol alkoholt szolgálnak fel?

Igen – néhány hét vagy hónap után, ha *alapos indok* van jelenlétünkre. Ha várnunk kell valakire, nem fogunk a bárpultnál ülni, szódát szopogatva. De ha üzleti vagy társadalmi

kötelesség szólít, elmegyünk, és mindenben részt veszünk – az ivást kivéve.

Az első néhány hónap alatt valószínűleg okos dolog kerülni a régi ivócimborákat és a helyeket, ahol ittunk. Okos dolog kimenteni magunkat olyan „bulik” alól, ahol a fő tevékenység az ivás. Különösen fontos ez akkor, ha ilyen helyzetben kellemetlenül érezzük magunkat.

Előbb-utóbb eljön az az idő, amikor családi, baráti vagy üzleti kötelezettség miatt úgy érezzük, hogy el kell mennünk – vagy talán el is akarunk menni. Több megoldást dolgoztunk ki arra, hogy kellemesebbé tegyük magunknak az ilyen alkalmakat annak ellenére, hogy nem iszunk. Most főképp koktélpartikra és nagy vacsorákra gondolunk, ahol italt is szolgálnak fel.

Ha a vendéglátó jó barátunk, előre megmondhatjuk neki, hogy jelenleg nem iszunk. Azt is, hogy nem várunk el különleges bánásmódot. De megnyugtató, hogy van legalább valaki, aki teljesen megérti erőfeszítésünket alkoholproblémánk legyőzésére. Magunkkal vihetünk egy tapasztalt személyt, aki nem iszik, vagy legalább egy társat, aki tudja, hogy absztinensek vagyunk, és ez mennyire fontos számunkra.

Az is használ, ha előtte beszélünk egy felépült alkoholistával vagy valakivel, aki a mi oldalunkon áll, drukkol értünk, és tökéletesen megérti, milyen kényes helyzetben leszünk. Beszéld meg, hogy később felhívod és elmondod, hogyan ment a dolog. Felépült alkoholisták nagyon örülnek az ilyen hívásnak. Higgy nekünk! A.A.-tagoknak nagy örömet jelent az ilyen hír.

Jó ötlet harapni valamit a parti előtt, még ha tudod is, hogy később ételt fognak felszolgálni. Megkönnyíti a nehéz

helyzeteket, ha van valami a gyomrunkban. (Vihetsz magaddal valami édességet is.) Ez különösen fontos, ha olyan rendezvényre vagy hivatalos, ahol sokáig iszogatnak evés előtt.

Ha ezt előre tudod, talán kihagyhatod az óra hosszát tartó ivást, hogy csak az étkezésre érkezz. Sokan csináljuk így. A végén pedig, ha az ivászat megint hosszan elhúzódik, tanácsos hamarosan távozni. Az a néhány vendég, aki észreveszi korai távozásunkat, nem sokat törődik vele. Túlságosan lefoglalja őket az ivás vagy más egyéb.

Amikor egy ilyen partira megérkezünk, ajánlatos mindjárt az italos asztalhoz menni egy pohár szódáért. Senki sem tudja, hogy van-e alkohol az italunkban. Így aztán itallal a kezünkben elkeveredhetünk a társaságban anélkül, hogy feltűnést okoznánk.

Ez a tapasztalat nagyon meglepő volt számunkra, mikor először kipróbáltuk. Észrevettük, hogy egyrészt más emberek nem isznak annyit, mint gondoltuk, másrészt nagyon kevesen veszik észre vagy törődnek vele, hogy iszunk-e alkoholt vagy nem. (A kevés kivételt barátaink vagy családtagjaink alkotják, akik törődnek velünk. Ők örülnek, hogy ivászatunk dolgában végre teszünk valamit.)

Sokan gondoltuk és mondtuk, hogy „mindenki” iszik. Arról vitáztunk, hogy mi sem iszunk sokkal többet, mint ismerőseink. Az igazság az, hogy az évek során egyre többet ittunk, és mind ritkábban kerestük azok társaságát, akik nem isznak. Ezért valóban úgy látszott, hogy „mindenki” – már akit láttunk – ivott.

Most, józanon, amikor „mindenkit” látunk, szinte megvilágosodásként hat, hogy nem iszik mindenki, a többiek pedig sokkal kevesebbet, mint gondoltuk.

Ilyen alkalmakra számítva az újdonsült józan alkoholista latolgatja, mit válaszoljon majd ilyen kérésekre:

- Gyere, igyál egyet!
- Mit iszol?
- Miért, hiszen te *nem lehetsz* alkoholista!
- Nem iszol?
- Egy nem fog megártani.
- Miért nem iszol? – és így tovább.

Megkönnyebbülésünkre azt tapasztaltuk, hogy ilyen kéréseket a vártnál ritkábban hallunk, és válaszunk sem nyom olyan sokat a latban, mint hittük. Nem ivásunk sokkal kisebb hullámokat ver, mintsem gondoltuk.

Egy kivétel van. Előfordulhat, hogy egy nagyivó nagyon agresszív, mert nem iszunk. Úgy hisszük, az ilyen viselkedés nagyon gyanús. Civilizált emberek nem csinálnak ügyet abból, hogy mások mit isznak, mit esznek, vagy éppenséggel mit nem isznak és nem esznek – kivéve, ha nekik maguknak problémájuk van a dologgal. Különösnek találjuk, ha valaki próbál meggyőzni egy másik embert, hogy igyék, amikor az nem akar, főképp, ha ezt olyan emberrel teszi, akinek elég problémája volt már az ital miatt.

Megtanultuk kerülni az ilyen embereket. Ha problémájuk van, a legjobbakat kívánjuk nekik. Mi viszont nem vagyunk kötelesek megvédeni döntésünket sem előttük, sem mások előtt. Nem vitázunk velük, és nem is próbáljuk meggyőzni őket. A mi álláspontunk ez: „Élni és élni hagyni.”

Térjünk vissza barátaink és rokonaink udvarias, csak úgy odavetett, de jóindulatú kérdéseire és esetleges válaszunkra. Valószínűleg annyi felelet van, mint ahány nem ivó. Elég

okos vagy ahhoz, hogy megtaláld a választ, ami számodra a legjobb és a legmegfelelőbb.

Az Anonim Alkoholisták tagjai 49 éves tapasztalatuk során találtak néhány sikeres módszert. Ostobaság volna ebből a bölcsességből nem meríteni.

Nagy többségünk (bár nem mindenki) azt hiszi, hogy minél előbb megmondjuk ismerőseinknek az igazságot, annál jobb. Ezt minden színlelés nélkül megtehetjük, és az emberek többsége értékelni fogja őszinteségünket. Bátorítani fognak, hogy továbbra is tegyünk meg mindent alkoholfüggőségünk ellen. Azzal, hogy hangosan megmondjuk másoknak, hogy nem iszunk, eltökéltségünket erősítjük a józanságra. Ennek lehet egy mellékterméke is: megesik, hogy hasonló elhatározásra ösztönöz valakit, aki szintén szeretne leszokni az ivásról.

Ezért – megfelelő alkalommal – sokan nem habozunk ezt mondani: „Most nem iszom.” „Ma (vagy ezen a héten) nem iszom.” Vagy egyszerűen: „Köszönöm, nem kérek.” Vagy őszintén: „Nem kívánom.” Ez legtöbbször kielégíti a kérdezősködőt.

Ha további magyarázatra van szükség, igyekszünk hazugság nélkül megtenni és úgy, hogy mások könnyen megértsék és elfogadják. Készletünkben ilyen válaszok vannak: „Egészségi okokból nem iszom.” „Diétázom.” „Orvosi rendelet.” Legtöbbször kaptunk vagy olvastunk már ilyen orvosi tanácsot. „Megittam a magamét.” „Ittam annyit, amennyit elbírok.” „Nem bírja a szervezetem.” Ez mind igaz.

Bár az A.A.-ban nem használjuk a „bornemissza” szót, ez olyan kifejezés, amit a legtöbb ember megért és tiszteletben tart, ha magunk nem biztatunk másokat, hogy kövessenek.

Bár nem ajánlhatjuk, hogy valótlanságot mondjunk – mert azzal *magunknak* ártunk –, kétségbeesésünkben mégis füllentettünk néha, mert úgy véltük, hogy ártalmatlan, és zökkenésmentes emberi kapcsolatokban ez elkerülhetetlen.

Ha nem ivásunk magyarázatára mondvacsinált kifogásokra van szükség, olyannal próbálkozunk, ami nem túlságosan erőltetett. Ilyen válasz: „ritka betegségben szenvedek” vagy „gyógyszert szedek” talán elhallgattatja az embereket, de lehet, hogy újabb kérdésekre vezet.

Azt, hogy „allergiás vagyok rá”, általában elfogadják. Bár a szakértők szerint az alkoholizmus nem a szó szoros értelmében vett allergia. De az „allergia” szó a mindennapi beszédben jól jellemzi állapotunkat, mert ha alkoholt fogyasztunk, biztosan szomorú következményei lesznek. Ha ezt mondjuk, az emberek általában elfogadják, hogy jelenleg nem iszunk, és nem firtatják a dolgot továbbé.

Ha pedig azt kérdezik, hogy mit óhajtottunk inni, udvariasságból elfogadhatunk valami alkoholmentes italt, még ha nem is kedveljük különösebben. Többségünk fogyaszt szódát, gyümölcs-, illetve zöldséglevet vagy hasonló ártalmatlan italt. (Ha nem nagyon ízlik, vagy nem vagyunk szomjasak, csak szopogassuk.) Ez megkönnyíti helyzetünket, és lerázhathatjuk nyakunkról az agresszív házigazdát, aki a vendégek poharának állandó töltögetésében éli ki magát.

Az sem probléma, ha a tányérunk mellett sokféle pohár van kirakva. Egyszerűen felfordítjuk a borospoharat, ami értelmes felszolgálóknak elég, még olyan országokban is, ahol a borfogyasztás bevett szokás. Kérhetünk szódát vagy ásványvizet. Amikor pedig a pohárköszöntőre kerül a sor,

édeskevesen figyelnek ránk, ha *pohár van a kezünkben*, ami nem üres. Hiszen mi a koccintás lelke? A barátság kifejezése, vagy pedig a pohárban levő méreg (etil-alkohol)?

Senki sem köteles tapintatlan vagy intim kérdésekre válaszolni. Ha nagy ritkán mégis ilyet kérdeznek, figyelmen kívül hagyjuk, kitérő választ adunk, vagy témát váltunk. Ha veled ilyen történik, ne feledd, hogy felépült alkoholisták százezrei veled éreznek, és – ha senki más nem is – ők megértik, miért teszed, és min mész keresztül. Ha fizikailag nem is, lélekben veled vagyunk, és biztos lehetsz benne, hogy a legjobbakat kívánjuk.

Történt velünk másféle incidens is. Nem halálosan komoly, nem is veszélyes, de elmondjuk, hogy megóvjunk a felindulástól, ha veled is megtörténik. Néha egy jó szándékú barát vagy családtag túlzottan aggódik felépülésünkért, és segítő szándéka ellenére is zavarba hoz, ha nem vagyunk felkészülve.

Például a nem alkoholista házastárs, aki érthetően fél, hogy újra ihatunk, feltűnően véd bennünket és kikottyantja: „X. Y. abbahagyta az ivást.” Vagy egy túlbuzgó barát meggondolatlanul felhívja mások figyelmét arra, hogy nem iszunk, a paradicsomlére mutatva: „Ez neked van.”

Helyes, hogy segíteni akarnak, és nekünk erre kell összpontosítani figyelmünket. Nem volna méltányos elvárni tőlük, hogy azonnal megértsék érzéseinket. Sokan magunk sem tudjuk, hogyan érzünk, amíg egy kis józanság nincs mögöttünk, és a túl érzékeny időszak el nem múlik.

Természetesen szívesebben döntünk magunk: diszkréten és nagy felhajtás nélkül. Viszont ha érzékenyen reagálunk arra, amit mások tesznek vagy mondanak, csak magunknak

ártunk. Okosabb egy fanyar mosollyal elütni, elviselni és valahogyan túltenni magunkat a dolgon. Általában öt percen belül túlesünk rajta. Talán később, amikor megnyugszunk, tapintatosan megmagyarázhatjuk, hogy – bár nagyra értékeljük aggodalmát – jobb szeretnénk mi magunk megmondani „kifogásainkat”. Azt is hozzátehetjük, hogy gyakorolni szeretnénk, hogyan védjük meg magunkat társaságban. Így aztán neki sem kell aggódnia, amikor egyedül vagyunk.

Később sokan eljutunk odáig, hogy nem érzünk magunkban konfliktust az ital miatt, és nyugodtan meg tudjuk mondani az igazságot – hogy „felépült alkoholista” vagyunk, vagy hogy az A.A.-ba járunk.

Az ilyen négy szemközt történt, bizalmas közlés nincs ellentétben az A.A. hagyományos névtelenségével, mely azt sugallja, hogy senkiről ne mondjuk ezt el, *kivéve* önmagunkról. Ráadásul nem publikálás céljából tesszük.

Amikor ezt fesztelenül elmondhatjuk önmagunkról, kimutatjuk, hogy nincs titkolnivalónk, és nem szégyenkezünk, mert felépülőben vagyunk egy betegségből. Inkább önbecsülésünket öregbítjük. Ez a magatartásmód mentesít minket a szégyen alól, amivel tájékozatlan emberek bélyegzik meg betegségünk áldozatait. Segít, hogy az „alkoholista” elkoptatott fogalmát helyesebb felfogás szorítsa ki.

Mellesleg az ilyen kijelentés gyakran arra vezethet másokat is – akik szeretnék legyőzni alkoholproblémájukat –, hogy segítség után nézzenek.

Még egy dolog az ivási alkalmakról. Sokan vagyunk, akik rendelkezünk annyi bátorsággal, hogy egyszerűen kimentjük magunkat és távozzunk, ha az ivásra való biztatás kellemetlenné válik. Nem törődünk azzal, hogy mások mit gondolnak.

Végeredményben saját életünk forog kockán. Egyszerűen mindent meg kell tennünk, hogy egészségünket megőrizzük. Mások reakciója az *ő* problémájuk, nem a miénk.

27. Feladjuk régi eszméinket

Az eszmék, melyek életünk részévé váltak, nem tűnnek el gyorsan, mintegy varázsszóra abban a pillanatban, amikor elhatározzuk, hogy a dugót az üvegben tartjuk. A „bor és zene” napjai elmúltak, de a betegség tovább él. Ezért üdvös dolog a régi eszméket lenyesni, amint felütik fejüket. Hiszen ez újra és újra előfordulhat.

Azt próbáljuk elérni, hogy feszültségtől mentesen és régi eszméink béklyójától szabadon érezzük magunkat. Régi gondolkodásmódunk és a belőle fakadó eszmék akadályozzák szabadságunkat. Hasznavehetetlenül nehezednek vállunkra – legalábbis így látszanak, amint új megvilágításban látjuk őket. *Nem kell* többé ragaszkodnunk hozzájuk, kivéve, ha újabb vizsgálat után hasznosnak találjuk őket.

Ma már meghatározott normához tudjuk mérni gondolkodásaink helyességét és hasznosságát. Mondhatjuk: „Pontosan így gondolkodtam, mikor ittam. Segít-e az ilyen gondolkodás józannak maradni? Hasznos-e ez nekem *ma*?”

Sok régi eszménk – különösen az alkoholról, az ivásról, a részegségről, az alkoholizmusról (ha úgy tetszik, ivási problémáról) – hasznavehetetlen vagy egyenesen önpusztító számunkra, és nagy megkönnyebbülést okoz, ha megszabadulunk

tőlük. Néhány példa talán elég, hogy bemutassuk, hogyan szabadultunk meg régi, haszontalan ideáinktól.

Serdülőkorban az ivás azt bizonyította, hogy kinőttünk a gyerekcipőből, hogy felnőttünk, tapasztaltak és bölcssek vagyunk; kemény fickók, akik dacolnak szüleikkel és azokkal, akik tekintélyt gyakorolnak felettük. Sokak gondolkodásában az ivás szorosan kapcsolódott a szerelemhez, szexuális tevékenységhez, zenéhez, üzleti sikerekhez, sznobizmushoz és a pazarló életmódhoz. Ha az iskolában egyáltalán részesültünk valamilyen oktatásban az alkoholról, az csak arra szorítkozott, hogy ártalmas az egészségre, és jogosítványunkat elveszthetjük miatta. Sok embernek az a meggyőződése, hogy az alkoholfogyasztás erkölcstelen, és bűnözésre, szenvedésre, szegyenre, halálra vezet. Akár pozitív, akár negatív érzéseink voltak az ivással kapcsolatban, legtöbbször erősek voltak, és inkább indulatból, mint a józan észből fakadtak.

Ivásról formált véleményünk talán más emberek véleményének át nem gondolt, automatikus elfogadása volt. Az ivás sok ember számára a társasági kapcsolatok szerves része – ártalmatlan, kellemes időtöltés barátainkkal. Mások az étkezés szükségszerű velejárójának tartják. Ma viszont ezt kérdezzük: *valóban* lehetetlen baráti kapcsolatokat vagy étkezést ivás nélkül élvezni? Az, ahogyan mi ittunk, segítette-e emberi kapcsolatainkat? Ízletesebbé tette-e az ételt?

Ha pedig a lerészegedésre gondolunk, érzéseink – akár mellette, akár ellene – még erősebbek. A részegséget vagy élvezetnek, vagy szegyennek látjuk. Sok ember számára – különféle okokból – a részegségnek még a gondolata is viszsztatásztító. Egyesek számára kíváncsi állapot volt nemcsak

azért, mert mások ezt várták tőlük, és szerették ezt az érzést, de azért is, mert híres emberek népszerűsítették. Vannak olyanok, akik türelmetlenek azokkal szemben, akik *nagyon* le-részegeznek. A legújabb orvosi adatok nemigen befolyásolják az ilyen felfogást.

Amikor először hallottuk az „alkoholista” szót, többségünk kizárólag elhanyagolt külsejű, remegő, kellemetlen benyomást keltő, öreg, kolduló, utcán ájultan fekvő „csövesekre” gondolt. Jól informált emberek ma tudják, hogy ez badar felfogás.

Ennek ellenére régi, zavaros felfogásunk megragadt bennünk, amikor először próbáltunk kijózanodni. Elvette tisztánlátásunkat és megnehezítette az igazság meglátását. Később hajlandóságot mutattunk annak beismerésére, hogy felfogásunk téves lehet, vagy legalábbis többé már nem egyezik saját személyes tapasztalatainkkal.

Amikor végre meggyőztük magunkat, hogy elfogulatlanul nézzünk az ilyen tapasztalatokra és hallgassunk mások véleményére, olyan információk tárháza nyílt meg előttünk, amire eddig nem is gondoltunk.

Például fontolóra vettük ezt a tudományos jellemzést: az alkohol nemcsak a szomjúságot oltja, de tudatmódosító szer is. Azt is megtudtuk, hogy nemcsak italban található, hanem ételben és bizonyos gyógyszerekben is. Manapság pedig szinte naponta olvasunk vagy hallunk felfedezésekről, hogy ez a drog több fizikai kárt okoz (szív, vér, gyomor, máj, agyvelő), mint valaha is gyanították.

Gyógyszerszakértők és más addiktológusok ma azt állítják, hogy az alkohol nem tekinthető teljesen ártalmatlannak, akár izgatószernek, akár nyugtatónak vagy pezsdítőnek használjuk.

Másrészt önmagában nem vezet szükségképpen és minden esetben fizikai károsodásra vagy szellemi leromlásra. Úgy látszik, az emberek többsége kellemetlen következmények nélkül élvezi anélkül, hogy magának vagy másoknak ártana.

Megtudtuk, hogy – az orvostudomány szemszögéből nézve – amikor iszunk, egy drogot bocsájtunk be szervezetünkbe, ami túladagolás esetén részegséget okoz. Ezzel a droggal való visszaélés, közvetlenül vagy közvetve, sokféle – fizikai, pszichológiai, családi, szociális, anyagi és hivatásbeli – problémára vezethet. Ezért ahelyett, hogy azt néznénk, mit tett az alkohol *értünk*, kezdjük azt látni, mit tesz egyes emberekkel.

Azt is megtudtuk, hogy *bárki*, aki az ivás következtében valamilyen bajba kerül, betegségben szenved, amit „alkoholizmusnak” hívunk. Ennek áldozatává eshetünk korra, vallásra, nemre, intelligenciára, származásra, érzelmi állapotra, foglalkozásra, családi állapotra, erős szervezetre, táplálkozási szokásokra, társadalmi vagy anyagi helyzetre és jellemre való tekintet nélkül. A lényeg nem az, hogy mennyit, mikor vagy miért iszunk, hanem hogy milyen hatást gyakorol életünkre – mi történik, ha iszunk.

Mielőtt felismerjük ezt a betegséget önmagunkban, túl kell tenni magunkat az agyoncsépelet, régi hiedelmen, mely azt sugallja, hogy szégyenletes dolog és gyöngeség jele beismerni azt, hogy többé nem vagyunk képesek (és soha nem is voltunk) az ital fölött uralkodni.

Gyöngeség? Az igazság az, hogy komoly bátorság kell ahhoz, hogy kertelés, önámítás és kifogások nélkül, a tényeket látva szembenézzünk a teljes igazsággal. (Nem szép dolog a dicsekvés, de őszintén szólva sokan úgy gondoljuk, hogy az önámításban világbajnokok voltunk.)

Az alkoholizmusból való felépülés folyamatát téves eszmék is elködösítik. Emberek millióihoz hasonlóan mi is azon töprengtünk, miért nem használják akaraterijüket azok, akik a szemünk láttára itták halálra magukat. Ez az idejétmúlt vélekedés makacsul tartja magát, hiszen sokan láttunk olyanokat, akik az úgynevezett „szuper” akaraterő bálványai voltak. Talán a család vagy a környék legendás, öreg Józsi bácsiját. Évekig jól ismert korhely és fenegyerek, aki hirtelen feladta a „bort, nőket és dalolást”, és 50 éves korában a korrektség és feddhetetlenség példaképe lett. Egy csöppet sem ivott többé.

Az a gyerekes gondolat, hogy mi is hasonlóképpen tehetünk, amikor eljött az időnk, nem más, mint veszedelmes önámítás. Mi nem lehetünk valaki más. Csak önmagunk lehetünk. (Nem vagyunk az a nagypapa sem, aki „90 éves koráig naponta egy liter pálinkát ivott”).)

Ma már megállapított tény, hogy az akaraterő egymagában annyit sem ér az alkohollal szemben, mint a rák ellen. Ezt saját tapasztalatunk ismételten is bizonyítja. Legtöbbször megpróbáltuk egyedül megoldani problémánkat, akár abban reménykedve, hogy mérsékelni tudjuk, akár abban, hogy abbahagyjuk ivászatunkat, de próbálkozásunknak nem volt tartós eredménye. Még ezek után sem volt könnyű beismerni, hogy segítségre szorulunk. Még ezt is a gyöngeség jelének tekintettük. Igen, egy másik hiedelem áldozatává lettünk!

Végül feltettük magunknak a kérdést: Nem volna okosabb egy nálunk hatalmasabb erőforrást keresni és felhasználni ahelyett, hogy makacsul erőlködnénk? Hiszen újra és újra eredménytelenek voltak próbálkozásaink. Nem valami okos dolog sötétben tapogatózni, amikor csak egy mozdulatba

kerül felkapcsolni a villanyt. Nem józanodtunk ki a magunk erejéből. Azt se magunktól tanultuk meg, hogyan lehet józannak maradni. Az örömteli józanság sem *egy* emberre szabott feladat.

Amikor – még ha futólag is – elgondolkodtunk néhány új eszmén, mely régi nézeteinktől különbözik, már komolyan meg is indultunk a boldog, egészséges élet útján. Pontosan ez történt ezer és ezer alkoholistával, akik pedig hittel hitték, hogy soha nem tudnak ezen az úton elindulni.

28. Olvassuk az A.A. üzenetét

Azt mondják, hogy az ember látás, tapintás és hallás segítségével tanul a legkönnyebben. Az olvasás tovább erősíti ismereteinket.

Számos jó kiadvány van az alkoholizmusról, de olyan is, ami kevésbé jó. Sokan gazdagítottuk más irányú ismereteinket olvasással. Az A.A. nem teszi magáévá, de nem is ellenzi mások kiadványait. Mi egyszerűen sajátunkat bocsátjuk rendelkezésedre.

Olyan volt iszákosok is sok időt töltenek A.A.-olvasmányokkal, akik azelőtt nem sok kárt tettek könyvekben. Kétségtelenül ez a legjobb módja annak, hogy az A.A. bölcsességéről széles körű és közvetlen ismereteket szerezzünk, ahelyett, hogy hallomásra hagyatkoznánk.

Öt A.A.-könyv és egy ehhez a könyvecskéhez hasonló kiadvány létezik.*

* Két további A.A.-könyv, a *Napi elmélkedések* és az „*Add tovább*”, e mű megjelenése után készült.

Anonim Alkoholisták

Az A.A.-tapasztalat alapvető kézikönyve.

Mai formájában az A.A. ebből a könyvből nőtt ki. Eredetileg körülbelül száz alkoholista írta, akik egymást segítve maradtak józanok. Néhány évi józanság után leírták, mit tettek, és beszámolójuknak ezt a címet adták. Közösségünk így kezdte magát „Anonim Alkoholisták”-nak nevezni.

Ebben a könyvben kezdeti A.A.-tapasztalataikat írták le azok, akik először próbálkoztak vele. A könyv számunkra minden A.A.-eszme elsődleges forrása – akármilyen sokszor olvassuk is. Legtöbb tagunk szerez egy példányt, mikor az A.A.-ba jön, hogy az A.A. alapvető eszméit magából a forrásból, ne pedig másod- vagy harmadkézből merítse.

A tagok gyakran „Nagykönyv”-nek nevezik az *Anonim Alkoholisták*-at, bár nem tekintik szentírásnak. Az első kiadását (1939-ben) olyan papírra nyomták, ami nagyon vastaggá tette, és humorosan Nagykönyvnek becézték.

Az alapvető tizenegy fejezetet Bill W., az A.A. társalapítója írta. A többi fejezetben más A.A.-tagok mondják el élettörténetüket. A könyv tartalmaz még egyéb hasznos tudnivalókat is.

Abban az időben, amikor még nagyon kevés A.A.-csoport volt a világon, sok ember csak ezt a könyvet elolvasva tudott kijózanodni. Ez még mindig így van azokkal, akik a világ elszigetelt részein élnek, vagy a tengereken dolgoznak.

Azok, akik rendszeresen olvassák, azt állítják, hogy ismételt olvasása sokszor a könyv mélyebb értelmét hozza felszínre, melyet az első olvasásnál nem vettek észre.

Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány

Ez a könyv az A.A. alapelveit a Nagykönyvnél behatóbban tárgyalja. Ezt is Bill W. írta. („Tizenkettő–Tizenkettő”-nek becézzük.) Akik az A.A. felépülési programját komolyan akarják tanulmányozni, „tankönyvként” használják a Nagykönyv mellett.

Ez a kisebb kötet, amely 13 évvel az *Anonim Alkoholisták* után íródott, mind egyéneknek, mind csoportoknak megmagyarázza az A.A.-életmód elveit. A Tizenkét Lépés az egyén fejlődését segíti, melyről a Nagykönyv rövidebben ír. A csoport alapelvei – a Tizenkét Hagyomány – a próbaszerencse módszer révén kristályosodtak ki a Nagykönyv megjelenése után. Leírja mozgalmunkat és azt, hogy mi teszi egyedülállóvá, minden más társaságtól különbözővé.

Az Anonim Alkoholisták felnőttkorba lép

A közösség megindulásának rövid történetét és az első 20 év növekedését írja le. Elmondja, hogyan nőtt ez az egykor reménytelen esetnek számító, exrészegesekből álló, kis bátor közösség világszerte elismert mozgalommá, annak ellenére, hogy kevés esélye volt. A történet érdekfeszítő olvasmány, és segíti felépülésünket.

Bill így látja

Bill W. írásából és kiterjedt levelezéséből összegyűjtött tömör anyag. Betűrendes mutató segíti az olvasót az oldalszám megjelölésével, hogy az érdekelt témáról olvashasson. Sokan vagyunk, akik naponta elolvassunk egy oldalt. Ez távol tartja tőlünk az italt.

Dr. Bob és a derék öregfiúk

Az A.A. társalapítójának eseménydús élettörténete, az első A.A.-tagok visszaemlékezéseivel átszöve. Úgy írja le a dolgokat, ahogy történtek – olykor nagyon is emberi viszályokról, de mindig szerető segítőkészségről olvashatunk.

Eljutottunk a hitre...

Alcíme ez: *A.A.-tagok lelki élményei*. Hetvenöt tag leírja, mit jelent számára a „nálunk hatalmasabb Erő”. Megközelítése a hagyományos vallásos értelmezéstől a humanisztikus és agnosztikus szemléletig terjed.

Pamfletek

Világsgolgalatunk kiadásában az A.A.-program különféle szempontjait világítják meg.

Ezeket nagy körültekintéssel állították össze az A.A. amerikai és kanadai küldötteinek gondos felügyelete alatt, hogy az A.A. gondolkodásának lehető legszélesebb körű kifejezését képviseljék. Lehetetlen az A.A. működését megérteni ezeknek a kiadványoknak a beható ismerete nélkül. (A magyar nyelven is megjelent füzetek listája a könyv végén található.)

Ezen kívül az A.A. Általános Szolgálati Hivatala kéthavonta kiad egy körlevelet, melynek címe *Box 4-5-9**, valamint egyéb közleményeket és az évi Általános Szolgálati Konferenciáról szóló beszámolót.

Sok A.A.-tag kezdi és végzi napját néhány perccig tartó A.A.-olvasmánnyal. Ez kiváló önfegyelmező eszköz az alkoholizmusból való felépülésre. Egy tag írja: „Akkor hagyd abba az olvasást az A.A.-ról, amikor már mindent tudsz róla!”

* *Postafiók 4-5-9*

Sok tag számára az A.A.-könyvek és -füzetek olvasása felér egy gyűléssel, mert a tájékoztatás és a lelkesítés, amit tartalmaznak, sehol máshol meg nem található. A.A.-kiadványok olvasása az A.A.-gondolkodás kerékvágásába terel minket, ami távol tart az ivástól. Ezért sok A.A.-tag mindig tart magánál valami A.A.-anyagot – nemcsak azért, mert az megóvjá az ivásra vezető gondolatoktól, hanem azért is, mert a nehéz pillanatokban új energiát ad. Az A.A.-kiadványok, melyeket nem találsz a gyűléseken, beszerezhetők az Információs Szolgálati Irodától: 1536 Budapest, Pf. 258

Telefon: +36 1 251-0051

Mobil: +36 30 749-2221

(Olyan anyagért, amely magyarul még nem jelent meg, a következő címre írf:

Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163)

A.A. Grapevine*

Az A.A. havi folyóirata komoly és humoros cikkeket tartalmaz. Majdnem minden cikk, grafika, karikatúra A.A.-tagok munkája. A szerzők nem kapnak tiszteletdíjat, és a legtöbb illusztrációt is ingyen adományozzák.

Eszmefuttatásokat, illusztrált történeteket, A.A.-híreket tartalmaz, valamint egyéb forrásból származó híreket az alkoholizmusról, A.A.-tagok leveleit a világ minden részéről és lelkesítő cikkeket (költeményeket nem).

*Kiejtése: grépvájn. Magyarul: Szőlőtőke. Átvitt értelemben: Hírhang, ill. Szájról szájra. Az A.A. nemzetközi folyóirata, mely 1944-ben indult.

Előfizetni a következő címen lehet: Box 1980, Grand Central Station, New York, NY 10163. A legfrissebb szám általában kapható A.A.-gyűléseken (angol nyelvterületen).

29. Gyűlésekre járunk

Mielőtt könyvünk eszméje megszületett, alkoholisták százai próbálták ki a józan életre vezető összes itt leírt elgondolást, és ezek *sikeresnek is bizonyultak*. Ez nemcsak olvasmányok révén történt, hanem úgy is, hogy beszéltünk egymással. Először leginkább csak hallgattunk.

Te is megteheted, méghozzá ingyen. Nem kell semmihez sem csatlakozni.

Egyszerűen azt tettük, hogy A.A.-gyűlésekre jártunk. Ezt teszik évente több mint ötmillióan és már több mint száz országban. Ne feledd, nem kell belépni azért, hogy bizonyos A.A.-gyűléseket meglátogathass. Ha csupán „kipróbálni” akarsz az A.A.-t, szívesen látunk, hogy megfigyelj és végighallgass egy gyűlést anélkül, hogy egy szót is szóljál. Nem kell megnevezni magad, álnevet is használhatsz. Az A.A. megértő. Nem vezet listát sem tagokról, sem látogatókról. Nem kell semmit sem aláírni vagy kérdésekre felelni.

De ha akarsz, tehetsz fel kérdéseket. Az első néhány alkalommal legtöbbször inkább csak hallgatnak.

Hasonlóan azokhoz, akik A.A.-gyűlésen részt vettek, te is meg fogsz lepődni az első alkalommal. A jelenlevők többsége normális, egészséges, jobbára boldog és sikeres embernek

látszik. Nem úgy festenek, mint a karikatúrák részegei, csavargók vagy fanatikus, száraz bornemisszák.

Ráadásul meglátod, hogy barátságos banda vagyunk és sokat nevetünk – önmagunkon. Ezért, ha másnapos vagy, az A.A.-gyűlésen vidám környezetben találod magad, hogy túlessél a másnaposságon és jobban érezd magad.

Biztos lehetsz benne, mi pontosan tudjuk, milyen érzések töltenek el, mert élénken emlékezünk másnapos nyomorunkra és arra, hogyan éreztük magunkat első gyűlésünkön.

Ha félénk és magadnak való vagy – mint mi legtöbbször –, meglátod, hogy a tagok békében hagynak, ha azt akarod, mert úgy kellemesebben érezd magad.

Mégis – legtöbbször úgy találtuk – hasznos a gyűlés után ott maradni egy falatra és egy rövid beszélgetésre. Érezd, hogy kapcsolatok teremtésére és négy szemközti beszélgetésre szívesen látunk, ameddig jólesik.

Különféle A.A.-gyűlések

Sok amerikai és kanadai A.A.-tag véleményét kértük ki könyvünkhöz. Egyik leggyakoribb észrevételük az volt, hogy a józanság megőrzésének egyik legbiztosabb módja különféle A.A.-gyűlések látogatása. „Ott tanulunk a legtöbbet egymástól” – írta egyikük.

Ha józan akarsz maradni, természetesen jobb *akármilyen* A.A.-gyűlésre menni, mint bárba, partira vagy pedig otthon ülni az üveggel!

A maláriát úgy kerülhetjük el legbiztosabban, ha távol maradunk a szúnyogoktól hemzseggő mocsaraktól. Hasonlóképpen: jobb esélyed van józannak maradni A.A.-gyűlésen, mint olyan helyen, ahol ivászat folyik.

Ráadásul A.A.-gyűléseken indítást kapsz a felépülésre. A koktélpartik célja az ivás, A.A.-gyűléseken pedig a közös célunk a józanság. Itt – talán jobban, mint bárhol – olyanok vesznek körül, akik tudják, mit tesz velünk az ivás, értékeli józanságodat, és sokféleképpen segíthetnek, hogy megtartsd. Azonkívül sok sikeresen felépült, boldog és nem ivó alkoholista-val találkozol. Ezt bárokban nem találod meg.

Itt következnek a legnépszerűbb A.A.-gyűlések, és a belőlük származó előnyök:

Kezdők gyűlései

Általában kisebb létszámúak, mint a többi gyűlés, és gyakran a népesebb gyűlések előtt tartják őket. Bárki részt vehet rajtuk, aki úgy gondolja, hogy problémája van az ivással. Egyes helyeken sorozatos eszmecserét vagy előadásokat tartanak az alkoholizmusról, a felépülésről és az A.A.-ról. Másutt a kérdés-felelet formát használják.

Olyan A.A.-tagok, akik számos ilyen gyűlésen vettek részt, rámutatnak, hogy nagyon alkalmas kérdések feltevésére, új barátok szerzésére és arra, hogy kellemesen érezzük magunkat nem ivó alkoholisták között.

Nyílt gyűlések (mind alkoholistákat, mind nem alkoholistákat szívesen látunk)

Ezek a gyűlések kissé szervezettebbek. Általában két vagy három önkéntes tag beszél a csoport előtt az alkoholizmusról, arról, hogy mi történt velük, és hogyan épültek fel.

Az ilyen A.A.-előadás kötetlen. Természetesen kevés olyan A.A.-tag van, aki képzett szónok. Az igazság az, hogy még

azok az A.A.-tagok is, akik foglalkozásuknál fogva képzett előadók, A.A.-gyűléseken kerülnek a „szónoklást”. A lehető legegyszerűbben és legőszintébben igyekeznek beszélni.

Ami félreismerhetetlen ezeken a gyűléseken, az a meglepően őszinte és egyenes önvallomás. Valószínűleg magad is nevetve fogod mondani: „Igen, pontosan így van!”

Az ilyen gyűléseken való részvétel egyik legnagyobb előnye, hogy mindenféle hiteles történetet hallunk az alkoholizmusról. Hallani fogsz a betegség különféle tüneteiről, és könnyebben eldöntheted, hogy te is áldozata vagy-e.

Természetesen minden A.A.-tag tapasztalata más. Lehet, hogy hallasz valakit kedvenc italáról, ivászati szokásairól és a velejáró problémákról (vagy élvezetekről) beszélni, melyek nagyon hasonlóak a tiedhez. Olyan eseményekről is hallasz, melyek teljesen különbözőek. Életkörülmények, foglalkozások és vallási hovatartozás sok változatáról hallasz. Minden tag *csak* önmagáról beszél, *csak* saját véleményét fejezi ki. Senki sem beszélhet az A.A. nevében, és semmivel sem kell egyetérteni, amit egy A.A.-tag mond. Szívesen látjuk és értékeljük a különböző véleményeket.

Viszont ha figyelemmel hallgatsz, magadra fogsz ismerni a hasonló érzések – ha nem is hasonló események – miatt. Látni fogod, hogy a megszólaló érzései nagyon közel állnak a te érzéseidhez akkor is, ha életkörülményei teljesen mások.

Az A.A.-ban ezt az „előadóval való azonosulásnak” nevezzük. Ez nem jelenti, hogy a gyűlésen beszélő személy kora, neme, életstílusa, viselkedése, kedvenc dolgai és bajai azonosak a sajátunkkal. Csak azt jelenti, hogy az ő félelmeivel, felindultságával, aggodalmaival és örömeivel együtt tudsz érezni, mert emlékszel, hogy te is így éreztél.

Meg fogsz lepődni, hogy szinte soha nem hallasz olyan A.A.-tagot, aki önsajnálatba merül, mert megfosztottnak érzi magát az alkoholtól.

A beszélő múltjával való azonosulásnál még fontosabb az a benyomás, amit jelen élete gyakorol rád. Hiszen elsősorban megelégedést, lelki békét, problémák megoldását, életkedvet, lelki egészséget talált – vagy keres –, amit magad is szeretnél. Ha így van, tarts ki! Ezek a dolgok ragályosak az A.A.-ban.

Mindezekén túl eszedbe juttatja az aktív alkoholizmus nyomorát, és ez pedig segít kioltani az ital utáni lappangó vágyat.

Sok A.A.-tag pontosan azokat a tippeket hallotta a felépülésre, melyek után maga is kutatott. Majdnem minden tag annyira felfrissülve és felbátorodva távozik az ilyen gyűlés után, hogy az ivás az utolsó dolog, amit kívánnak.

Zárt eszmecserék (csak alkoholistáknak – vagy olyanoknak, akik tudni szeretnék, azok-e)

Vannak csoportok, melyek „nyílt” eszmecseréket tartanak, melyeken bárki részt vehet. De gyakoribbak a „zárt” gyűlések csak tagok (vagy esetleges tagok) számára. Így a jelenlevők szabadon beszélhetnek bármilyen témáról, ami bánt – vagy érdekel – olyanokat, akiknek problémájuk van az ivással. Ezeken a gyűléseken bizalmas beszélgetések folynak.

A gyűlést egy önként vállalkozó tag vezeti. Bevezetésül saját alkoholizmusáról és felépüléséről beszél. Ezután mindenki részt vehet az eszmecserében.

Bárki, akinek problémája van, bármennyire kínos legyen is az, előhozhatja őket, és hallani fogja mások tapasztalatát

ugyanolyan vagy hasonló helyzetekben. Boldog és örömteli tapasztalatokat is megosztunk. Az ilyen eszmecserék során megtanulhatjuk, hogy egy alkoholista sincs egyedül, és nem is egyedülálló a maga nemében.

Mondják, hogy az ilyen gyűlés az alkoholista iskolája, ahol megtanulja, hogyan maradhat józan. Biztos, hogy az ilyen gyűléseken sokféle tanácsot hallunk a kiegyensúlyozott józanság megőrzésére.

Lépés-gyűlések

Sok A.A.-csoport tart gyűlést hetenként, melyek témája a felépülési program tizenkét lépésének egyike. A Tizenkét Hagyomány, a Három Hagyaték,* az A.A.-jelszavak vagy a *Grapevine*, az A.A. havi folyóiratának cikkei szolgálnak kiindulásul a megbeszélésre. Más témákat sem zárnak ki, különösen ha a jelenlevők közül valaki sürgős segítségre szorul valami komoly, személyes problémával kapcsolatban.

Az *Anonim Alkoholisták* és a *Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány* című könyvekkel együtt talán a lépés-gyűlések segítenek legjobban az A.A.-program alapvető elveinek megértésében. Ráadásul számos példát nyújtanak az alapvető A.A.-program sokféle egyéni alkalmazására és értelmezésére. Azt is megmutatják, hogyan használhatjuk nemcsak a józanság megőrzésére, de életünk gazdagítására is.

Kerületi, országos és nemzetközi A.A.-konferenciák

* Felépülés, Egység, Szolgálat

Ezek az összejöveteleken a résztvevők száma pár száz-tól húszezerig* terjedhet. Egyes konferenciák családtagok is jelen vannak. Az ilyen mamut-összejöveteleket általában hétvégeken tartják, és sokféle ülésből állnak. A programban sokszor szerepelnek különféle témájú szemináriumok, alkoholizmus-szakértők előadásai, bankett, tánc, szórakoztató programok és hasonló események, ahol mindenki jól érezheti magát, mert alkoholmentesek. Bizonyítják, hogy józanul milyen jól érezhetjük magunkat.

Arra is lehetőséget nyújtanak, hogy találkozzunk és megismerkedjünk más vidékeken élő A.A.-tagokkal is. Az ilyen alkalmak sok tag számára kedvenc hétvégi időtöltéssé és felépülésük nagy élményeivé válnak. Fellelkesülve, szép emlékekkel térnek haza, ez segíti őket a mindennapi életben, és gyakran életre szóló barátságok kezdetét jelenti.

Kell-e egész életünkben gyűlésekre járni?

Egyáltalán nem. Csak ha akarunk.

Ahogy telnek a józan évek, sokan egyre jobban élvezzük a gyűléseket. Örömmel, és nem kötelességből megyünk.

Mindenkinek kell ennie, tisztálkodnia, fogat mosnia és így tovább. Évről évre milliók járnak dolgozni, sporteseményekre és templomba, olvasnak és szórakoznak. Ezért egyáltalán nem rendkívüli dolog, hogy amíg élünk, A.A.-gyűlésre járunk, ha ott jól érezzük magunkat és hasznosnak találjuk.

Mégis gyakrabban járunk felépülésünk első éveiben, mint később, mert ez segíti józanságunkat szilárd alapokra fektetni.

*1975. évi adat. Az A.A. alapításának 55. évfordulóján tartott konferencián Seattle-ben 48 000-en vettek részt.

Legtöbb A.A.-csoport hetenként egy vagy két gyűlést tart. Ezek egy vagy másfél óráig tartanak. Általánosan elterjedt hit az A.A.-ban, hogy az új tagnak ajánlatos legalább egy csoport gyűlésein rendszeresen részt venni, de időnként más csoportokat is tanácsos meglátogatni. Ez lehetőséget nyújt neki, hogy különféle megoldásokkal ismerkedjék meg. Valamelyes rendre is neveli az alkoholizmus elleni küzdelmében.

Arra is rájöttünk, hogy – különösen kezdetben – fontos hűségesen járni gyűlésekre, akármilyen kifogás merül is fel a távolmaradásra.

A gyűlésre járásban olyan szorgalmat kell tanúsítanunk, mint régen az ivásban. Van-e olyan „nagyivó”, akit az időjárás, betegség, üzleti ügyek, vendégek, pénzhiány, késői óra vagy bármi más visszatartott, ha inni akart? Ha komoly bennünk a felépülés szándéka, semmi sem tart távol az A.A.-gyűlésektől.

Azt is megtudtuk, hogy *nem csak* akkor kell gyűlésre mennünk, ha kísértésünk van az ivásra. Több hasznunk van a gyűlésekből, amikor jól érezzük magunkat, és eszünkbe sem jut az ivás. De a nem tökéletesen kielégítő gyűlés is hasznosabb, mintha egyáltalán nem megyünk.

A gyűlések fontossága miatt sokan gyűléslistát tartunk magunknál, és soha nem utazunk messzire anélkül, hogy az ottani listát meg ne szereznénk. Ez lehetővé teszi számunkra, hogy bárhol a világon találjunk gyűlést.

Megtanultuk, hogyan lehet pótolni a gyűléseket, ha komoly betegség vagy természeti csapás lehetetlenné teszi a részvételt. (Csodálatra méltó, milyen gyakran hallunk esetekről, amikor hófúvás, szélvihar, de még földrengés sem tartott vissza A.A.-tagokat attól, hogy száz kilométerre vagy messzebbre is elmenjenek gyűlésre. Nemcsak autóval, busszal,

metróval, de csónakkal, teveháton, helikopterrel, terepjáróval, teherautóval, kerékpárral, szánnal is elmennek a tagok.)

Amikor lehetetlen gyűlésre eljutni, pótolhatjuk telefonbeszélgetéssel, esetleg amatőr rádióval, de tarthatunk gyűlést „önmagunkkal” is, A.A.-irodalmat olvasva.

Olyanok számára, akik elszigetelten élnek (távoli támaszpontokon állomásozó katonák, tengerészek), a Központi Szolgálati Hivatal „levelező” szolgálatot tart fent az A.A.-kapcsolat ápolására. Értesítőkkkel és címlistával látja el őket, hogy levél vagy magnó révén érintkezhessenek a többiekkel, amikor nem jutnak el gyűlésre.

Sokan még jobb megoldást találnak: új csoportot indítanak.

Anyagiak

Az alkoholizmus költséges. Igaz, az A.A. nem kér tagsági díjat, de mi már drága pénzt fizettünk italboltoknak és mixereknek, mielőtt idekerültünk. Ezért sokan majdnem fillér nélkül, sőt talán eladósodva érkezünk.

Minél előbb saját lábunkra állunk, annál jobb. Hitelezőink majdnem mindig hajlandók közreműködni, ha tudják, hogy komolyan igyekszünk adósságunkból kilábalni, ha lassan törlesztve is.

Mégis van egy különleges fajta kiadás – az ételen, ruházaton, lakbéren kívül –, amit nagyon hasznosnak találtunk. Szerzője megengedte, hogy közöljük versét:

Befektetés

Az első hetekben, amikor nem iszol,
Mikor a hitelező kopog az ajtón,

És a seriff az ablakon,
Te meg a padlón alszol,
És pénz dolgában
Az élet sötétnek és reménytelennek látszik,
Itt az ideje *költeni* valamire,
Hogy kibogozd a gubancot:
Tantuszt a buszra,
Hogy eljuss a gyűlésre.
Tízcentest* a telefonra,
Hogy beszélj valakivel.
Ötcentest a kalapba,
Hogy érezd, te is számítasz.
Dollárt a presszónak
A gyűlés utáni tereferére.
Mind bölcs befektetés,
Amit az újonc megtehet.
Ha kenyeret dobsz a vízbe,**
Mindig kalács jön vissza.

30. Megpróbáljuk a Tizenkét Lépést

Egy öreg, falusi doktor mondta: „Ha semmi sem segít, kövesd az utasítást!”

* 1975. évi árak.

** „Kenyeret dobni a vízbe” (angol nyelvű kifejezés): jót tenni valakivel anélkül, hogy viszonzatszolgáltatást várnánk. Vö.: „Dobd kenyeredet a víz tükrére, és sok nap múltán is megtalálod.” (Prédikátor könyve, 11. fejezet, 1. vers)

Itt nem beszéltünk a Tizenkét Lépésről, melyet az A.A. ajánl, mint az alkoholizmusból való felépülés programját. Nem is írjuk le és nem magyarázzuk őket, mert mindenki, akit érdekel, megtalálja máshol.

1935-ben két ember találkozott Akronban, Ohio államban. Mindenki reménytelen részegesnek tartotta őket, amit ismerőseik szégyenletes dolognak tekintettek. Az egyik Wall Street-i „nagyfej”, a másik ismert sebész volt. Mindketten majdnem halálra itták magukat. Számos „kúrával” próbálkoztak, és többször a kórház is megjárták. Maguk is úgy látták, hogy már nem lehet rajtuk segíteni.

Majdnem a véletlen játéka révén ismerték meg egymást, és egy meglepő tényt fedeztek fel: egymást segítve józanok tudnak maradni. A kórházban meglátogattak egy alkoholizáló ügyvédet, és az is elhatározta, hogy megpróbálja a dolgot.

Hármasban folytatták – ki-ki a maga életében – az alkoholisták segítségét. Voltak, akik elutasították segítségüket, de ők tudták, hogy erőfeszítésük nem volt eredménytelen. Minden esetben józan maradt a „segítő”, ha a „páciens” tovább ivott is.

Amint a volt részegeseknek ez a még név nélküli kis csoportja szorgalmasan folytatta küldetését, 1937-ben rádöbbenek, hogy már húszan vannak. Nem kritizálhatjuk őket, mert csodát láttak a dologban.

Megállapodtak abban, hogy írásba foglalják, mi történt velük, hogy tapasztalatukat szélesebb körben is megismertessék. Elképzelhető, milyen nehéz volt megegyezni abban, hogy valójában mi is történt. Csak 1939-ben tudtak valamit publikálni, amiben mindnyájan egyetértettek. Akkor már körülbelül százan voltak.

Leírták, hogy a felépülés útja, melyet követtek, tizenkét lépésből áll. Abban is hittek, hogy mindenki célba jut, aki ezt az utat követi.

Számuk ma már több mint egymillió.* Majdnem egyhangú meggyőződésük ez: „A gyakorlat azt mutatja, hogy semmi sem biztosítja jobban józanságunkat, mint a más alkoholistákkal végzett beható munka. Mikor más erőfeszítés eredménytelen, ez sikerre vezet.”

Sokan vagyunk olyanok, akik hosszú időn át küszködtünk az alkohollal. Időről időre abbahagytuk, mégis előbb-utóbb visszatértünk az iváshoz, és egyre nagyobb bajba keveredtünk. De a Tizenkét Lépés utat mutat a felépülésre. Ma már nem kell küszködnünk. Az út pedig nyitva áll az újak előtt.

Sokunknak csak halvány fogalma volt arról, hogy mi is az A.A. Úgy látjuk, hogy manapság több hamis, mint igaz információ kering az A.A.-ról. Ezért ha nincs személyes tapasztalatod róla, el tudjuk képzelni, mennyi torz és hamis benyomást szerezhettél, hiszen bennünk is voltak ilyenek.

Szerencsére nincs szükség arra, hogy téged ilyen téves információ félrevezessen, mert nagyon könnyű az igazi A.A.-t látni és hallani. Az A.A.-kiadványok (122–125. oldal) eredeti forrásai azoknak a tényeknek, melyek minket is nagyon megleptek. Nem kell másodkézből származó hírekre hagyatkoznod, mert egyenesen a forráshoz fordulhatsz, és úgy alkothatsz véleményt.

Akaraterőnket talán jól használhatjuk arra, hogy tárgyilagos képet alkossunk az A.A.-ról. Biztos, hogy az alkoholisták

* 1975. évi adat. 1995-ben 2,5 millió józan tagunk van.

erős akarattal rendelkeznek. Gondolj csak arra, milyen fondorlatos eszközökhöz folyamodtunk, hogy – minden akadály ellenére is – italhoz jussunk. Csak a reggeli felkeléshez – pocsek gyomorral, kiszáradt szájjal, égnek álló hajjal – olyan erős akarat kell, amilyenről nem ivók csak álmodni mernek. Mikor sajgó fejjel végre felkeltél, nagy erőfeszítésre volt szükséged, hogy végigvergődj a napon. Igen! Az igazi ivók *igazi* akaraterővel rendelkeznek.

A trükk az volt, hogy ezt az akaraterőt egészségünk szolgálatába állítsuk, és *kényszerítsük* magunkat, hogy a felépülés lehetőségeit alaposan megvizsgáljuk még akkor is, ha ez nyűgösnek látszott.

Talán segít, ha arra gondolsz, hogy A.A.-tagok nem kíváncsiskodnak. Úgy tűnhet föl, hogy nem is nagyon figyelünk rád, mert az időt azzal töltjük, hogy saját betegségünkről mondjuk el a kendőzetlen igazságot. Mi saját felépülésünkön dolgozunk, ezért saját javunkat szolgáljuk, amikor veled beszélünk. Segíteni akarunk, de csak akkor, ha akarod a segítséget.

Lehet, hogy az alkoholprobléma – mint sok pszichológus mondja – olyan betegség, melynek jellegzetes vonása az önzés. Nem minden alkoholista önző, bár sokan felfedezték magukban ezt a hajlamot. Mások kisebbségi érzéssel küszködtek, és csak akkor érezték magukat másokkal egyenlőnek vagy náluknál jobbnak, ha ittak.

Bármelyik típushoz tartozunk, ma már tudjuk, hogy nagyon önzők voltunk: elsősorban *saját* érzéseinkkel, *saját* problémáinkkal, *saját* múltunkkal és jövőnkkel törődtünk, és azzal, hogyan reagálnak mások *reánk*. Ezért, ha megpróbálunk másokkal kommunikálni és másokat segíteni, igazi felépülést

hoz számunkra, mert segít, hogy kilépjünk önmagunkból. Másokat segítve magunkat gyógyítjuk – még akkor is, ha nem szívből tesszük. Próbáld meg egyszer!

Ha igazán hallgatod (nem csak hallod), amit mások mondanak, rájöhetsz, hogy a beszélő csendesen fejedbe lopakodott, és azt írja le, amit ott lát – megnevezhetetlen, hömpölygő félelmet, fenyegető katasztrófát –, ha nem is ugyanazokat a szavakat és eseményeket, melyek az eszedben járnak.

Akár így van, akár nem, majdnem biztos, hogy jót kacsagsz a többi A.A.-taggal együtt, és valószínűleg egy-két ötlettel gazdagodsz a józan életre. Tőled függ, hogy akarod-e használni őket.

Bárhogyan döntesz is, ne feledd, hogy ezeknek az eszméknek a feltárása mások előtt a felépülés egyik lépése számunkra.

31. Útnak indulsz

Reméljük, világos előtted, hogy az ivást nem vesszük könnyelműen. Az alkoholizmus megérdemli, hogy halálosan komolyan vegyük, és így is teszünk. Nem tartjuk a beteg alkoholistáról szóló tréfákat mulatságosnak, kivéve, ha magunkról mondjuk el őket – józanon. Komolyan vesszük, ha valaki berúgással fenyegetőzik. Olyan ez, mint az orosz rulettel incselkedni.

Annak ellenére, hogy komolyan vesszük az alkoholizmust, látni fogod, hogy tréfálkozni tudunk múltunkon és felépülésünkön. Hisszük, hogy ez egészséges. Biztosan nem fenyegeti eltökéltségünket, hogy javuljunk és úgy is maradjunk.

Sokan a sír szélén álltunk. Ismerjük a csontig ható kint. De a reményt is ismerjük, mely dalt varázsolta szívünkbe. Reméljük, hogy könyvünk több bátorítást hozott, mint fájdalmat. Ha problémád van az ivással, jól ismered a fájdalmat és az egyedüllétet. Szeretnénk, ha meglelnél valamit abból a békéből és örömből, amit mi találtunk, amikor az élet hullámhegyeit és -völgyeit immár tiszta fejjel és erős szívvel néztük.

Kétségtelen, hogy a józan életnek csak a kezdetén vagyunk. Újra és újra tanulunk új dolgokat, melyek segítenek.

Ahogy józan maradsz, biztosan magad is új ötletekkel fogsz előjönni, és tovább is adod őket. Oszd meg őket másokkal! (Emlékszel? Már a megosztás maga is segít.) Minél gazdagabb tapasztalataink tárháza, annál több alkoholistán segíthetünk.

Lesznek közöttünk olyanok, akik egyszer vagy másszor inni fognak, mielőtt józanságuk megszilárdul. Ha ez veled történik meg, ne ess kétségbe! Sokunkkal megtörtént, de végre révbe értünk. Próbálj arra gondolni, hogy az alkoholizmus rendkívül komoly betegség, és a visszaesés veszélye éppúgy fennáll, mint más betegségek esetén, ám felépülésre mindig van lehetőség.

Ha visszaesések után sem adod be a derekadat, és hajlandó vagy új utakkal próbálkozni, tapasztalatunk arról győz meg minket, hogy útitársak százezreivel léptél a boldog, egészséges élet útjára. Reméljük, személyesen is látni fogunk körünkben.

De bármerre vezet utad – velünk együtt vagy egyedül –, jókívánságaink mindig kísérni fognak.

Az Alcoholics Anonymous World Services, Inc. kiadványainak listája

(a magyarul is megjelent kiadványok címét csak magyarul adjuk meg)

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
Experience, Strength and Hope: Stories from the First Three Editions
of *Alcoholics Anonymous* (Tapasztalat, erő és remény: Történetek az *Anonim Alkoholisták* első három kiadásából)
Eljutottunk a hitre...
Józan élet
A.A. in Prison: Inmate to Inmate
(Az A.A. a börtönökben: elítélt az elítéltnak)

Pamfletek

44 kérdés
A.A. Tradition – How it developed (Az A.A.-hagyomány kialakulása)
A klérus kérdez az Anonim Alkoholistákról
Bill W., az A.A. társalapítója 3 előadása orvosi társaságok előtt
Az Anonim Alkoholistákról – szakemberek számára
Szükség van-e az A.A.-ra?
Is A.A. for Me? (Szükségem van-e az A.A.-ra?)
This is A.A. (Íme az A.A.)
Kérdések és válaszok a szponzorálásról
Do You Think You Are Different? (Gondolod, hogy te más vagy?)
A.A. for the woman (Az A.A. a nő számára)
Az A.A. az idősödő alkoholisták számára – soha nem késő
A Jack Alexander-újságcikk az A.A.-ról
Levél egy alkoholista nőhöz

A fiatalok és az A.A.

A.A. and the Gay/Lesbian Alcoholic (Az A.A. és a meleg/leszbikus alkoholista)

Can A.A. Help Me Too? Black/African American Share Their Stories
(Nekem is segíthet az A.A.? Fekete/afroamerikaiak történetei)

A.A.-tagok – gyógyszerekről és egyéb drogokról

Van alkoholista az életedben?

Inside A.A. (Az A.A. belülről)

A.A.-csoport

G.S.R. (General Service Representative – Általános Szolgálati Képviselő)

Memo to an Inmate (Emlékeztető egy elítéltnak)

The Twelve Steps Illustrated (A Tizenkét Lépés illusztrációkkal)

The Twelve Concepts Illustrated (A Tizenkét Elv illusztrációkkal)

How A.A. Members Cooperate (Az A.A.-tagok együttműködése)

A.A. a büntetés-végrehajtó intézetekben

A.A. ismertető a büntetés-végrehajtási szakemberek számára

Az A.A. a kezelő intézetekben

Bridging the Gap (Átjutunk a másik partra)

What happened to Joe... (Mi történt Joe-val? – képregény)

It happened to Alice (Ez történt Alice-szel – képregény)

Az Anonim Alkoholisták az egyik tag szemszögéből

Az A.A. és a drogfüggők

Legyünk barátságosak az A.A. barátaival

Néhány szóban az A.A.-ról

Hogyan beszéljünk nem A.A. összejöveteleken?

Mit jelent a névtelenség?

The Co-Founders of Alcoholics Anonymous (Az Anonim Alkoholisták Társalapítói)

If You Are a Professional... (Ha ön szakember...)

A.A. Membership Survey (Az A.A.-tagok számbavétele)

Too Young? (Túl fiatal? – képregény tizenévesek számára)

It Sure Beats Sitting in a Cell (Biztos jobb, mint a cellában ülni – illusztrált pamflet elítéltek számára)

Az újonnan jövők kérdezik

Is There an Alcoholic in the Workplace? (Van alkoholista a munkahelyeden?)

Hogyan működik?

Folyóirat

The A.A. Grapevine (havonta)

La Vina (kéthavonta)

Hogyan léphetünk kapcsolatba az A.A.-val és az Al-Anon Családi Csoportokkal?

Az Anonim Alkoholisták Központi Irodájának
elérhetőségei Magyarországon:

Postacím: Általános Szolgálati Iroda
1536 Budapest, Pf. 258

Telefon: +36 1 251-0051 (15–18 óráig tele-
fonügyelet, máskor üzenetrögzítő)

Mobil: +36 30 749-2221

E-mail: info@anonimalkoholistak.hu

Honlap: www.anonimalkoholistak.hu

Al-Anon Információ Szolgálat elérhetőségei:

E-mail: info@al-anon.hu

Honlap: www.al-anon.hu

Nemzetközi elérhetőségek:

www.aa.org

www.al-anon.org

