

KI,  
ÉN?



Azoknak az alkoholistáknak szeretnénk segíteni ezzel a füzettel, akik az életben semmire sem vágnak jobban, mint a józanságra. . . , akik képtelenek megszabadulni az alkoholizmustól.

A világ **LEGBOLDOGTALANABB** embere a krónikus alkoholista, aki szakadatlanul az egykor megismert életöröm után sóvárog, ám az életet nem tudja alkohol nélkül elképzelni. Szívszaggató rögeszméje, hogy valamilyen csoda folytán megszerzett mértéktartás révén újra képes lesz élvezni az életet.

# Szívbetegség

## Rák

# Alkoholizmus

### Igen, nem tévedés

Az alkoholizmus halálos betegség, amelyre nem ismerünk gyógymódot. Számos áldozata, miközben kilátástalan küzdelmet folytat a végzetes betegséggel, harcolni kényszerül a társadalom többségének tudatlanságával is, amely elutasítja, hogy beteg embernek tekintse az alkoholistát.

Az „alkoholista” sok ember számára azt jelenti, hogy az illető „züllött” és „akaratgyenge”. „Hogy az ördögbe nem tart mértéket?” – kérdik.

Mi, akik alkoholisták vagyunk, és megpróbáltunk mértékkel inni, pontosan tudjuk, hogy ez képtelenség.

Mert az alkoholizmus tényleg *betegség*.

Amíg tartózkodunk az italtól, jobbra úgy viselkedünk, mint a többi ember. Ám ha *bármennyi alkoholt* beviszünk a szervezetünkbe, fizikálisan és mentálisan is történik valami, ami megnehezíti vagy akár lehetetlenné is teszi, hogy megálljunk.

**Már nem vagyunk képesek kontrollálni, mennyit iszunk, de...**

# Mi ez az ALKOHOLIZMUSnak nevezett megfoghatatlan betegség ?

Az alkohol hatása az alkoholistára allergiás reakcióra hasonlít: elsőprő erejű vágyakozást kelt épp az után a szer után, amelyik csak ront a fizikai szenvedés, az irracionális viselkedés és a növekvő mértékű elszigeteltség következményein.

A gyakorló alkoholista szellemi és testi állapotát olyan mértékben befolyásolja az alkohol folyamatos fogyasztása, hogy az ital beszerzését leszámítva hosszú időszakokon át mindent elhanyagol és figyelmen kívül hagy. Előbb vagy utóbb a családi és társadalmi kapcsolatok totális tönkremenetele a következmény, függetlenül attól, hogy a fogyasztás folyamatos vagy szakaszos.

Az alkoholista legfőbb problémája nem a testében, hanem az elméjében lakozik. Ha megkérdezzük, miért kezdett bele legutóbbi ivászatába, jó eséllyel akár százféle magyarázatot is talál rá. Egyszer-egyszer előfordul, hogy kiderül, mi az igazság. Az igazság általában – bármilyen különös is – az, hogy az alkoholista sem tudja nálunk jobban az okot.

Az alkoholista sajátosságát, ami kizárja annak lehetőségét, hogy szociális ivó lehessen, testi allergiával és mentális függéssel magyarázzák; a krónikus alkoholista számára az egyetlen segítség a teljes absztinencia.

## *FÉLREÉRTÉS NE ESSÉK!*

Nem mindenki alkoholista, aki iszik. Sokan képesek normálisan inni, káros testi, mentális vagy társadalmi következmények nélkül. Az Anonim Alkoholisták Közössége nem értük van. Számukra az alkohol nem jelent problémát, és csak annyit mondhatunk: „Legyen mindig így!”

Ez az üzenet kizárólag azoknak szól, akik számára egész más a történet: sóvárgás és kényszer, amely egyre mélyebbre taszít a rémületbe és kétségbeesésbe... és ez még csak a kezdet.

## *AZ ALKOHOLIZMUS PROGRESSZÍV BETEGSÉG, NEMEGYSZER FOKOZATOSAN ALAKUL KI.*

Egyetlen alkoholista sem a padlón kezdi. Az ivásunk és az azt kísérő viselkedésünk az, amely miatt idővel elveszítjük otthonunkat, családunkat és munkánkat. Balesetek, börtönbüntetés, kórházi kezelés, öngyilkosság és emberölés gyakori következménye az alkoholista ivászatának. Mi tudjuk, mert alkoholisták vagyunk.

*MI TUDJUK*, milyen az, amikor elhatározzuk, hogy nem iszunk többet, majd kínok közt várunk arra, hogy kinyisson a kisbolt vagy a kocsmá.

*MI TUDJUK*, milyen több pénzt költeni, mint amit megengedhetünk magunknak; lopásra vetemedni; a legkülönbözőbb helyekre italt dugdosni; felébredni úgy, hogy nem tudjuk, hol voltunk és mit csináltunk, vagy éppen nagyon is jól tudni.

*MI IS* éreztük mindazt a szörnyű magányt, elkeseredést, depressziót, bűntudatot és önutálatot, ami ezzel a betegséggel jár.

*BEKERÜLVE AZ ANONIM ALKOHOLISTÁK KÖZÖSSÉGÉBE* rájöttünk, hogyan tudunk leállni az ivással úgy, hogy nem is kezdjük újra. Ráadásul azt is felfedeztük, hogy az élet alkohol nélkül nemcsak hogy kibírható, de határozottan élvezhető. Mielőtt nem küzdöttünk tovább az ellen, hogy alkoholisták vagyunk, azonnal jobban lettünk.

# CSAK TE DÖNTHETED EL

## Alkoholista vagy?

Erre úgy tudsz válaszolni, hogy felteszed magadnak a következő kérdéseket, és a lehető legőszintébben válaszolsz rájuk:

|                                                                | Igen                     | Nem                      |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Boldogtalanná teszi a családi életedet az ivás?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Elhanyagolod családod jólétét az ivás miatt?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Azért iszol, mert félénk vagy másokkal szemben?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Hatással van az ivás a jó híredre?                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Azért iszol, hogy elmenekülj a gondoktól és a bajoktól?     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Iszol egyedül?                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Volt, hogy nem mentél dolgozni az ivás miatt?               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Kevésbé vagy ambiciózus, amióta iszol?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Kevésbé vagy hatékony, amióta iszol?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Veszélyezteteti az ivás az állásodat vagy vállalkozásodat? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Éreztél valaha bűntudatot ivás után?                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Vannak anyagi nehézségeid az ivás miatt?                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                                                                                 | Igen                     | Nem                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 13. Ha iszol, betévedsz méltatlan helyekre, vagy szándékosan keresel ilyeneket? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Sóvárogsz ital után a nap bizonyos szakában?                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Okoz alvásproblémát az ivás?                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Kell innod másnap reggel?                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Azért iszol, hogy legyen önbizalmaid?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Volt teljes emlékezetkiesésed az ivás miatt?                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Fordultál már orvoshoz az ivás miatt?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Kerültél kórházba vagy börtönbe az ivás következtében?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Kiértékelés:

Ha csak egyetlen kérdésre is IGEN-nel válaszoltál, az határozott figyelmeztetés arra, hogy esetleg alkoholista vagy.

Ha bármely két kérdésre IGEN-nel válaszoltál, esélyes, hogy alkoholista vagy.

Ha három vagy több kérdésre IGEN-nel válaszoltál, majdnem biztos, hogy alkoholista vagy.

Hogy miért mondjuk ezt? Mindössze azért, mert több százezer felépülő alkoholista tapasztalatai megtanítottak nekünk néhány alapvető igazságot a tüneteinkről – és önmagunkról.

Ha képes vagy beismerni, hogy alkoholista vagy,

## VAN REMÉNY SZÁMODRA.

Ma még úgy tűnhet, hogy mindennek vége, ha beismered, hogy alkoholista vagy. Az A.A. sok ezer tagja viszont tanúsíthatja azt, hogy az alkohollal szembeni tehetetlenségük elfogadása nem a véget, hanem a kezdetet jelentette: felépülésük és egy új, hasznos, értelmes élet kezdetét.

Az A.A. programja egyszerű és használható. Gyakorlatias program, amelyet alkoholisták állítottak össze alkoholistáknak. Ha őszintén és mindennél jobban akarod a józanságot, és fenntartás nélkül hajlandó vagy követni ezt az egyszerű programot, azzal garantálod józanságodat.

### *AZ A.A.-TAGSÁG EGYETLEN FELTÉTELE AZ IVÁSSAL VALÓ FELHAGYÁS VÁGYA.*

Ez nem azt jelenti, hogy be kellene iratkoznod, vagy tagdíjat kellene fizetned. Egyszerűen eljössz egy A.A.-gyűlésre, ahol olyan emberekkel találkozol, akik ugyanazokon mentek keresztül, mint te. Menj el minél több A.A.-gyűlésre! Ily módon a legkülönbébb emberek tapasztalatait ismerheted meg. Találkozol majd közöttük olyanokkal, akikkel azonosulni tudsz: olyanokkal, akik – úgy érzed – megértenek TÉGED.

### *TALÁN MÉG MOST SEM VAGY MEGGYŐZŐDVE ARRÓL, HOGY ALKOHOLISTA VAGY.*

Ebben az esetben néhány gyűlés segíthet eldönteni. Csak annyit kérünk, légy nyitott.

### *MIÉRT NE PRÓBÁLNÁD KI AZ A.A. PROGRAMJÁT?*

Mi kipróbáltuk, és működik.

# AZ A.A. FELÉPÜLÉSI PROGRAMJA

Az A.A. javasolt Felépülési Programját a Tizenkét Lépés foglalja össze. A lépéseket az *Anonim Alkoholisták* című könyv (az úgynevezett *Nagykönyv*) adja közre, amit az Amerikában kijózanodott első 100 tag tapasztalatai alapján írtak.

## ÍME A TIZENKÉT LÉPÉS:

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben – hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja elménk épségét.
3. Elhatároztuk, hogy akaratumkat és életünket *a saját felfogásunk szerinti* Isten gondviselésére bízunk.
4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezekről a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük Őt hiányosságaink felszámolására.
8. Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.
10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.
11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat *a saját felfogásunk szerinti* Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akarátát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.

12. E lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet alkoholistákhoz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.

### **Lehet, hogy azonnal megérted e lépések lényegét.**

Ugyanakkor az is lehet, hogy teljesen idegennek tűnnek majd számodra, olyan szövegnek, amely Istennel és bűnökkel van tele. Amikor Istenről vagy spirituális ébredésről beszélünk, nem vezetünk be új istenfogalmat és nem próbáljuk meg hitedet új megvilágításba helyezni vagy átértelmezni.

Az A.A.-ban ahány tag, annyiféle a vallási meggyőződés és az értelmezés is. Csak azt kell elfogadnod, hogy létezik egy nálad hatalmasabb Erő, és hogy sokkal alkalmasabb arra, hogy az életedet irányítsa, mint te. Egyesek számára ez az Erő az A.A.-csoport, vagy a Közösség egésze.

### **Életprogram**

Ha alkoholista vagy, kétségtelenül a józanság a legfontosabb dolog az életedben. Talán úgy gondolod, hogy az állásod, a családod vagy egynémely más dolog fontosabb. De gondold bele: ha nem józanodsz ki és nem maradsz józan, komoly eséllyel elveszíted az állásodat, a családodat, az ép eszedet, akár az életedet is. Ha kialakul az a meggyőződésed, hogy az életben minden a józanságodtól függ, jóval több esélyed van kijózanodni és józannak maradni. Ha bármi mást teszel az első helyre, csak a saját esélyeidet rontod.

Többségünk úgy véli, ha alkohol nélkül akarunk élni, akkor jóban kell lennünk önmagunkkal, lelkiismeretünkkel és a világgal. A Tizenkét Lépés segít nekünk ebben. Segít javítani hozzáállásunkon olyan területeken, amelyek mindig nehézséget okoztak – mint például emberi kapcsolataink, társadalmi helyzetünk, a pénz vagy a felelősségvállalás terén. Segít megszabadulni a múltunk miatt érzett büntudattól és a jövőnkért való aggodástól.

## Az első pohár...

Sokunknak nehéz volt megérteni, hogy az első pohár az, ami a vesztünket okozza. Azt bizonygattuk, hogy soha nem az első pohártól rúgtunk be, hanem a negyedik, a nyolcadik vagy a tizenhatodik volt a bűnös. Ha csak egy vagy két pohárral ittunk volna, nem lett volna semmi gond.

A helyzet valójában az, hogy **nem tudtunk megállni** egynél vagy kettőnél. Amint megittuk az első pohárral, akaratérőnk szertefoszlott, és már nem volt választásunk. Ha nagy ritkán mégis képesek voltunk kontrollálni, mennyit iszunk, ez abba a hitbe ringatott bennünket – másnap, a következő héten vagy hónapban –, hogy urai vagyunk az alkoholnak. **Nem vagyunk.** Éppen az **első** pohár tesz minket döntésképtelenné. Mindegy, milyen kicsi is az a pohár, hogy milyen ártalmatlannak vagy vonzónak tűnik, mi tartózkodunk tőle – csak a mai nap.

**Alkoholista az, akinek egy pohár túl sok, de száz pohár is kevés.**

## Csak a mai nap

Az A.A.-ban a mai napban próbálunk élni. Nem egy életre, a következő tíz évre vagy hat hónapra mondunk le az itálról. Annait próbálunk csak, hogy **ma** nem isszuk meg az első pohárral.

Éppígy a mai napra próbáljuk érzéseinket és érzelmeinket koncentrálni. A múltra nem büntudattal vagy kesergéssel tekintünk vissza, és azon sem aggódunk, hogy mi rossz történhet a jövőben.

**Így maradunk józanok, csak a mai nap.**

## Először a legfontosabbat...

Amikor bejössz az A.A.-ba, talán meglep, hogy olyan férfiakkal és nőkkel találkozol, akik hosszú évek óta nem isznak, mégis járnak gyűlésre.

Azért járunk még ma is, mert tapasztalatunk szerint az alkoholizmusból soha nem lehet kigyógyulni. Nem számít, milyen régóta vagyunk józanok, betegségünk azonnal aktivizálódik, mihelyt megisszuk az első pohárral, és tovább súlyosbodik.

Az, hogy képesek vagyunk-e távol tartani magunkat attól a bizonyos első pohártól, mentális és lelki egészségünk karbantartásától függ. A józanodás aktív folyamat, és tapasztalatunk szerint egyetlen biztos – és örömteli – módja az, ha az A.A.-val tartunk. Ez teszi lehetővé, hogy ne térjünk vissza a régi, pusztító gondolkodás- és viselkedésmódhoz, és hogy megoszthassuk tapasztalatainkat az újonnan érkezőkkel.

Eleinte többen is azt gondoltuk, hogy ez megszállottság. Amikor kijózanodtunk, szereteteinkkel akartunk több időt tölteni és a karrierünkkel vagy a hobbinkkal foglalkozni.

Az idősebb, bölcsebb tagok arra ösztönöztek, hogy józanságunk legyen az első. Hangsúlyozták, hogy idővel mindannyian megtaláljuk a nekünk megfelelő egyensúlyt. Józanság nélkül a jövő nem tartogatna számunkra mást, mint önmagunk és környezetünk romba döntését – józansággal viszont újra miénk lehet a világ.

**Legfontosabb kincsünk a józanság.**

**Bármennyi idő telt is el legutolsó ivásunk óta,**

**A RÉSZEGSÉGTŐL CSAK EGY ITAL  
VÁLASZT EL BENNÜNKET.**

## Az ember a tükörben\*

\*

Ha a világ egy napra királlyá koronázna,  
és önző vágyad mind beteljesül,  
egy tükör elé ülve pillants magadra,  
s őt hallgasd meg, ki veled szemben ül.

Mert nem apád, anyád vagy feleséged  
ítélete a legfontosabb.

Az ember, akinek szava számít,  
a tükörből néz rád: önnön magad.

Azt mondják rólad: „micsoda férfi,  
őszinte fickó, drága cimbora”.

Ám tükör-embered csak a szemedet nézi,  
s megvet, ha sandán pislogva állsz oda.

Neki felelj meg, ne törődj senki mással,  
hisz ő marad mindvégig veled;  
sikerrel birkózol veszélyes próbákkal,  
ha ő társad, barátod lehet.

Az egész világot, mindenkit becsaphatsz,  
veregethetik a válladat;  
végül csak tört szívet és könnyeket kapsz,  
ha megcsalod tükör-önmagad.

\*

---

\*Peter Dale Wimbrow (1895–1954) amerikai komponista, rádiós színész és író 1934-ben írt, az angolszász nyelvterületen máig közismert verse.

## **Az Anonim Alkoholisták (A.A.) meghatározása**

Az Anonim Alkoholisták olyan férfiak és nők közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket azért, hogy megoldhassák közös problémájukat, és segíthessenek másoknak felépülni az alkoholizmusból.

A tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya. Az A.A.-tagság nem jár illetékkal vagy díjjal, mi önellátók vagyunk saját hozzájárulásainkból.

Az A.A. nem szövetezik semmiféle szektával, felekezettel, szervezettel vagy intézménnyel, nem politizál; nem kíván semmiféle vitába bocsátkozni, nem támogat és nem ellenez semmilyen ügyet.

Elsődleges célunk józannak maradni, és segíteni más alkoholisták józanodását.

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

**Az Anonim Alkoholisták Központi Irodájának  
elérhetőségei Magyarországon:**

*Postacím:* Általános Szolgálati Iroda  
1536 Budapest, Pf. 258

*Telefon:* +36 1 251-0051 (15–18 óráig telefon-  
ügyelet, máskor üzenetrögzítő)

*E-mail:* [info@anonimalkoholistak.hu](mailto:info@anonimalkoholistak.hu)

*Honlap:* [www.anonimalkoholistak.hu](http://www.anonimalkoholistak.hu)



© 2015 The General Service Board of Alcoholics Anonymous Great Britain Limited.  
All rights reserved.

Reproduced by permission of The General Service Board of Alcoholics Anonymous  
Great Britain Limited.

Copyright in the English language of this work is owned by The General Service Board  
of Alcoholics Anonymous Great Britain Limited.

Szerzői jog: © 2015 The General Service Board of Alcoholics Anonymous Great Britain  
Limited. Minden jog fenntartva.

Készült a The General Service Board of Alcoholics Anonymous Great Britain Limited  
2021. évi engedélyével.

Az angol szöveg szerzői jogát a The General Service Board of Alcoholics Anonymous  
Great Britain Limited tartja fenn magának.

Az A.A. Általános Szolgálat Konferenciája, Great Britain által jóváhagyott irodalom.  
Az eredeti mű fordítása.

Tilos e fordításnak akár részét, akár egészét a The General Service Board of Alcoholics  
Anonymous Great Britain Limited előzetes írásos engedélye nélkül bármilyen formában  
és módon tárolni, sokszorosítani vagy továbbadni.

AA General Service Office, P.O. Box 1  
10 Toft Green, York YO1 7NJ, United Kingdom

ISBN 978-615-80371-4-3

Printed in Hungary