Legyünk barátságosak az A.A. barátaival:

barátainkkal az alkoholizmus elleni fronton

Az Anonim Alkoholisták meghatározása

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

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

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

Elsődleges célunk józannak maradni, és segíteni más alkoholisták józanodását.

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

© 1972, Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
ALCOHOLICS ANONYMOUS®, A.A.©
az A.A. World Services, Inc. bejegyzett védjegyei

World Services, Inc.
475 Riverside Drive
New York, NY 10115
Levélcím: Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163
www.aa.org

Az Anonim Alkoholisták Központi Irodájának elérhetőségei Magyarországon:

Postacím:	Általános Szolgálati Iroda 1536 Budapest, Pf.: 258
Telefon:	06 1 251-0051 (15–18 óráig telefonügyelet, máskor üzenetrögzítő)
E-mail:	info@anonimalkoholistak.hu
Honlap:	www.anonimalkoholistak.hu

Kiadja a Felépülők Egészségügyi Anonim Egyesülete Kht.

ISBN 978-963-87702-4-0

Printed in Hungary
2010

Legyünk barátságosak az A.A. barátaival:

barátainkkal az alkoholizmus elleni fronton

Írta: Bill W.

Úgy mondják, az Egyesült Államokban mintegy 4.500.000[1] alkoholista van. A mai napig közülük kb. 250.000[2] az A.A. segítségével józanodott ki. Ez az alkoholisták összességének huszad része, más szóval öt százaléka. Nagyszerű, jelentőségteljes kezdet ez és reményt ad a még szenvedő alkoholistáknak. Mégis ezek a számok azt mutatják, hogy csak kismértékű hatásunk volt erre a hatalmas, világméretű egészségügyi problémára. Milliók szenvednek még, és további milliók is szenvedni fognak.

Ezek az alkoholizmust érintő adatok jó okot adnak arra, hogy eltűnődjünk és szerények legyünk. Biztos, hogy hálásak lehetünk minden olyan szervezetnek vagy kezdeményezésnek – legyen az gyógyító, vallási, oktatási vagy kutatási –, amely megpróbálja megoldani az alkoholizmus problémáját. Legyünk elfogulatlanok az ilyen próbálkozásokkal szemben és legyünk együttérzők, amikor a rossz tanácsok miatt a betegek kudarcot vallanak. Ne feledjük el, az A.A. maga is évekig a łłpróbálgatásŁŁ módszerével működött. A.A.-tagokként azokkal lehet és kell együtt dolgoznunk, akik a siker reményét adják – bármilyen kis sikerről legyen is szó.

Azt sem engedhetjük meg, hogy saját meggyőződésünk vagy előítéleteink győzedelmeskedjenek a józan ész és a jó szándék fölött. Például közülünk sokan úgy hiszik, hogy az alkoholizmus elsősorban lelki betegség. Nem foglalkozunk az-

[1] 1958-as becsült adat.

[2] Egy 2006-os becslés szerint az A.A.-tagok létszáma világszerte több mint kétmillió.

zal a biokémikussal, aki szeretné, ha elhinnénk, hogy az alkoholista elsősorban azért iszik, mert rossz az anyagcseréje. Éppígy feldühödünk, amikor a pszichiáter egy intéssel mindent a jóból és a rosszból eredeztet, és ragaszkodik ahhoz, hogy az alkoholizmus gyökere a kényszeres neurózis, amit a beteg gyermekkorában szenvedett el, és beilleszkedési zavarait a szülőkben való csalódására vezeti vissza. Vagy amikor a szociális munkások kijelentik, hogy az alkoholizmus valódi okai a tökéletlen társadalmi körülményekben keresendők, gondolkodás nélkül azt mondjuk: łłKülönben is, kit érdekel, hogy mi az oka. Az A.A. képes segíteni az alkoholistának anélkül, hogy mindezekkel foglalkozna.ŁŁ

Néhány A.A.-tag a sajátunkon kívül minden terápiás próbálkozást aláértékel. Mutogatunk egyes klinikákra és bizottságokra, melyek kevés sikert értek el; panaszkodunk, mekkora összegeket költenek el hiába állami és magán forrásból. Az is helytelen, hogy kereken elutasítunk minden kísérleti gyógyszert. Lebecsüljük az egyházi személyek próbálkozásait, hogy velünk, alkoholistákkal foglalkozzanak. Hisszük, hogy a megfelelő, alkohollal kapcsolatos felvilágosítás jó dolog. Ám azonnal hozzátesszük, hogy az A.A. – közvetve – különben is ezt teszi.

Fentiek az A.A. bűnei beismerésének tűnhetnek, és bizonyos mértékig így is van. Meg kell vallanom, magam is gyakran hajlamos voltam efféle rövidlátásra és előítéletre. Ám azt is rögtön meg kell jegyeznem, hogy mindez inkább az A.A. múltjára és nem a jelenére vonatkozik.

Ma már többségünk szívesen fogad minden olyan törekvést, ami az alkoholista titokzatos és érthetetlen betegségére próbál fényt deríteni. Mindegy, hogy az új és értékes ismeretek a kémcsőből, a pszichológus analíziséből vagy a társadalomtudományok egyre szélesedő területéről származnak-e. A közvéleményt pontosan tájékoztató, és az alkoholistákkal kapcsolatos ős-

régi felfogást megváltoztató bármilyen felvilágosításnak örülünk. Mindenkit, aki az alkoholizmus bármely területén dolgozik, egyre inkább társunknak tekintünk a sötétségből a fénybe vezető úton. Belátjuk, hogy együtt mindazt elérhetjük, amit külön-külön vagy egymással versenyezve sohasem érhetnénk el.

Mivel kizárólag csak az A.A.-ra és ügyeire figyeltem, el kell ismernem, túl kevés gondot fordítottam az alkoholizmus problémájának egészére. Ám fogalmam azért van róla, és ezt szeretném megosztani veletek.

Vegyük a 4 500 000 amerikai részegest. Milyen helyzetben vannak? Mit teszünk, és mit tehetünk értük? És mi lesz a következő generációval – a további négymillióval, akik most még gyermekek és kamaszok? Eltekintve attól, amit az A.A. tehet értük, szükségszerűen ők is áldozatok lesznek?

Kezdjük a legaljáról! Elme- és idegosztályaink dugig vannak agykárosult és súlyosan pszichopata betegekkel. Néhányan – de nem sokan – megtalálják a társadalomba visszavezető utat. Többségük azonban menthetetlenül elvész, egyetlen vigaszuk a túlvilág lehet. Állapotuk további tanulmányozása hozzájárulhat prevenciós ismereteinkhez, így javára szolgálhat azoknak, akik még csak közelítenek a végállapothoz. Nagyon sok alkoholista van börtönben. Egy részüket az alkohol közvetlenül kényszerítette az ide vezető útra, másoknak azért kellett inniuk, hogy legyen bátorságuk elkövetni a bűnöket, melyekre késztetést éreztek. Ezekben az esetekben alapos – orvosi, pszichiátriai és szociális – kutatómunkára van szükség. Ezt az A.A. nem tudja megtenni, de mások már értek el jelentős kezdeti sikereket.

Minden nagyobb városban élnek lecsúszott emberek. Az úgynevezett lezüllött alkoholisták száma százezrekre tehető. Néhányuk oly mértékben pszichopata vagy sérült, hogy számukra az elmeosztály a végállomás. A többiek, sok-sok

férfi és nő a rendőrségen, bíróságon, börtönben vagy a kórházban kötnek ki. Ők a mérhetetlen szenvedéssel fizetnek, a társadalom pedig dollármilliókkal. Sokan közülük, akik hivatalosan még nem elmebetegek, a reménytelenség taposómalmában őrlődnek. Tehetünk értük bármit is? Minden valószínűséggel igen. Ezeket a szerencsétleneket esetleg el lehet vinni egy farmra, ahol – bizonyos korlátok közé szorítva – tudnak annyit dolgozni, ami elég a megélhetésükhöz, javulhat az egészségük, és így saját városuk megszabadul a rájuk fordítandó költségektől és az általuk okozott bajoktól. Ez és más hasonló kísérletek reményt jelenthetnek a lecsúszottaknak. A.A.-tagok segíthetnek ebben, de maga a munka és a költségek nagy része máshonnan kell, hogy származzon.

És mihez kezdjünk az alkoholisták millióival, akik nem kerültek börtönbe, menhelyre, vagy nem lepusztult külvárosi negyedekben élnek? Ismereteink szerint ők jelentik a döntő többséget. Pillanatnyilag felépülésüket leginkább az A.A.-tól remélhetik. Akkor ezek a milliók eddig miért nem jöttek hozzánk? Vagy miért nem próbálták valamilyen más módszerrel összeszedni magukat?

Bármelyik A.A.-tag könnyedén pontos választ tud adni erre: łłMég nem jutottak el odáig – nem tudják, hogy valójában mennyire betegek. Ha tisztában lennének vele, éppúgy tódulnának a 'kezelésre', mint ahogy a cukorbetegek vagy rákbetegek teszikŁŁ. A probléma az, hogy hogyan lehet szembesíteni őket halálos betegségük tényével.

A válasz mindenekelőtt a *tájékoztatásban* rejlik – az iskolai oktatásban, orvosi egyetemeken, egyházi emberek és munkaadók felvilágosításában, a családban és a köztudatban. A bölcsőtől a sírig a részegest és a potenciális alkoholistát igaz és mély megértésnek kell kísérnie, állandó információval kell bombázni őt betegsége tényé-

vel, tüneteivel és annak kérlelhetetlen komolyságával kapcsolatban. Miért kellene egy alkoholistának 55 éves koráig várni, míg szembesül a kegyetlen és lesújtó ténnyel, hogy súlyosan beteg, amikor a megfelelő tájékoztatás már 30–35 évesen is meggyőzhette volna.

Az idők folyamán kiderült, bármennyi is egyébként a haszna, sem a prédikálás vagy a moralizálás, sem egyéb más erőfeszítés egyáltalán nem hat az alkoholistára. A betegségről adott tényszerű tájékoztatás azonban az elmúlt évek során ígéretesnek tűnt. Manapság a betegség természetéről adott széleskörű tájékoztatás közvetlen eredményeként egyre több fiatalt látunk bejönni az A.A.-ba.

Mi, A.A.-tagok kivettük részünket ebből a tájékoztatásból, és az A.A. barátai még többet tettek az ügyért. Ennek eredményeként önállóan vagy megfelelő kezelés segítségével mintegy félmillió amerikai részeges próbálkozik azzal, hogy a gyógyulás útjára lépjen – vagy legalábbis komolyan foglalkoztatja őket ez a gondolat. Lehet, hogy ez a becslés túl magas számot ad, de semmi esetre sem a képzelet szülte. A minden szintre kiterjedő, helytálló tájékoztatás kifizetődik.

A tájékoztatás jól szolgálja a kezeltek számának növekedését, méginkább a megelőzést. Ez tényszerű, gyerekek és kamaszok számára is érthető tájékoztatást jelent, otthon és az iskolában. Ez a tájékoztatás eddig javarészt az ivás erkölcstelenségével foglalkozott, nem pedig azzal, hogy az alkoholizmus betegség.

Mi, A.A.-tagok mély meggyőződéssel tudunk erről beszélni. Gyermekeink többsége italozó magatartásunk következtében érzelmileg sérült, és bizonyára alkalmazkodási zavarral küszködik. Azt várhattuk volna, hogy nagy részük mostanra problémaivóvá válik. De nem így történt. Az A.A. tagok gyerekei között ritka a tényleges vagy potenciális alkoholista, bár nem tiltjuk meg nekik az ivást, és nem prédikálunk nekik, ha isznak. Egyszerű-

en megtanulják abból, amit látnak és hallanak tőlünk, hogy az alkoholizmus irtóztató betegség és nekik sokkal nagyobb az esélyük erre a betegségre, ha isznak. Nagy részük egyáltalán nem iszik. Mások keveset és ritkán isznak. A többiek, miután párszor kínos helyzetbe kerülnek az ivás miatt, képesek leállni – és azonnal így is tesznek. Ez tűnik a legjobb megelőzésnek.

Így tehát nagyon valószínű, hogy az A.A.-s szellemi beállítottság és a módszerek nagy része széleskörűen alkalmazható a gyerekek nevelésében.

Nos, kinek a dolga ez a tájékoztatás? Természetesen ez egyrészt a társadalom, másrészt a szakemberek feladata. Mi, A.A.-tagok, egyénenként segíthetünk nekik, de az A.A. mint olyan nem vesz, és nem is vehet részt ebben. Ezért más szervezetekre, az A.A. külső barátaira kell bíznunk ezt a feladatot. Arra, ahogy erejüket és pénzüket nem kímélve kezeléshez juttatják az alkoholistát, korábban nem volt példa. Így azt is megakadályozhatják, hogy az alkoholizmus kialakuljon azokban a gyermekekben, akik fokozottan hajlamosak rá és másként az általunk oly jól ismert útra lépnének.

Mint azt a következő történetek is mutatják, az A.A.-n kívül jelentős és ígéretes lépéseket tettek a kutatás, a kezelés, a rehabilitáció és a tájékoztatás területén.
Történetesen tanúja voltam a modern törekvések kialakulásának e területeken, és a következőket tapasztaltam:

Jól emlékszem H. W. Haggard doktorra a Yale Egyetemről. 1930-ban, négy évvel kijózanodásom előtt, ez a derék orvos azon elmélkedett, mi baja is van az alkoholistának. Laboratóriumi kutatásokat szeretett volna folytatni, hogy megtudja, mi az alkoholizmus kémiája. Ez annyira mulattatta kollégáit, hogy a Yale gazdasági vezetésétől nem is sikerült rá kutatási támogatást szereznie. Ám Dr. Haggard úgy érezte, külde-

tést teljesít. Így saját maga finanszírozta kutatásait, és barátait is arra kérte, hogy nyúljanak a zsebükbe. Terve végül is sikerrel járt és munkatársával, Dr. Hendersonnal együtt munkához láttak.

Később, 1937-ben a nagyhírű fiziológus, Dr. Anton Carlston a téma iránt érdekelődő tudósok egy csoportjával létrehozott egy testületet łłAlkoholprobléma Kutató TanácsŁŁ néven. Nagyon nyitott szervezetnek szánták. Néhányan, korai New York-i A.A.-tagok, eljártunk összejöveteleikre, néha szórakozásból, néha – be kell vallanom –, hogy gúnyt űzzünk belőlük. (Az A.A. akkor úgy gondolta, hogy az alkoholizmussal kapcsolatos ügyek kezelése egyedül a mi kiváltságunk!)

Manapság ezt a Kutató Tanácsot egy igen energikus ember, Dr. E. M. Jellinek viszi tovább. Ő ugyan nem orvos, de nagyon sok minden másnak łłtudoraŁŁ. Mindent megtudni az alkoholizmusról számára nem jelentett mást, mint felfrissíteni a tudását. Ez a nagy tudású ember ugyanakkor az alkoholisták között is rendkívül népszerű volt. łłSzáraz alkoholistáŁŁ-nak neveztük őt, mivel annyira tudott azonosulni velünk. Még beceneve is kedveskedő volt – magyar édesapja szólította őt łłBunkyŁŁ-nak (kb: łłHalandzsamatyiŁŁ). Bunky komolyan munkához is látott.

Idővel, 1940-ben Bunky és Dr. Haggard közösen kiadták a *łłQuarterly Journal of Studies on AlcoholŁŁ* (Alkohológiai Tanulmányok) c. negyedéves folyóiratot, mely az alkoholizmus tárgykörét teljesen lefedő kutatásokkal és vizsgálatokkal foglalkozott. Így került Dr. Jellinek közeli kapcsolatba Dr. Hagarddal.

1943-ban Dr. Haggad és Bunky megszervezte a Yale Alkohológiai Intézetét.[1] Kiderült, hogy egy kutatóhely és egy szakfolyóirat csak akkor

[1] Az Alkohológiai Intézet ma a Rutgers Egyetemen van, New Brunswickban. Itt adják ki a korábban negyedévente megjelenő, most már havi gyakoriságú, Alkohológiai Tanulmányok c. folyóiratot.

lehet sikeres, ha széles közönséggel foglalkozik. Az az ötlet merült fel, hogy bárki aki kapcsolatba kerül akár részegesekkel, akár az alkoholproblémával, képviseltethesse magát az intézetben.

A kezdeti időkben rendkívül vegyes társaság fordult meg itt. Jól emlékszem a tiszteletreméltó Mr. Colvinra, aki a szesztilalom zászlaja alatt indult az amerikai elnökválasztáson. Az indulatos vélemények másik végletét a szeszipar képviselői jelentették. A két csoportosulás közé szorítva pedig ott voltak az egyházi személyek, szociális munkások, bírák, zsaruk, nevelőtisztek, oktatók, valamint bizonyos számban ott álltunk mi, alkoholisták. Mindannyiuknak megvolt a saját nézőpontja és sziklaszilárd meggyőződése. A szárazak és nedvesek alig álltak szóba egymással. Mindegyik csoport azt akarta, hogy mi részegesek nekik adjunk igazat. Bár ez nagyon hízelgő volt, de természetesen megtartottuk függetlenségünket és nem álltunk egyik tábor mellé sem!

Ebből a kilátástalan káoszból kellett Haggard és Jellinek doktoroknak rendet teremteni. A nedveseket meg kellett győzni, hogy alkoholproblémájukat nem söpörhetik a szőnyeg alá, a szárazakat pedig, hogy többé ne rémisztgessenek májzsugorral mindenkit, aki alkoholt fogyaszt. Nekünk, A.A.-tagoknak szembe kellett néznünk az alkoholprobléma összetettségével és azzal a ténnyel, hogy a világot nem tudjuk egy nap alatt łłkiszárítaniŁŁ. Az intézet a kutatási eredményeit adta be a közösbe, mindenki más hozzátette amit tudott, vagy amiről azt gondolta, hogy tudja. Bunky végül is megmutatta nekünk, hogy együtt kell szembenéznünk a valóságos tényekkel, és emellett még barátságosnak is kell lennünk egymáshoz. Ügyes diplomáciai húzás volt, és valószínűleg Amerikában az első kísérlet az alkoholprobléma átfogó és államférfihoz méltó megközelítésére.

A következő, 1944-es évet két esemény fém-

jelzi. A Yale intézete létrehozott egy klinikát és az oda bekerülő sok tényleges alkoholista megfelelő alanyul szolgált a kutatáshoz és a kísérleti kezeléshez. Itt az ügyvezető Ray McCarthy az alkoholisták első csoportjával gyürkőzött neki a gyógyítás klinikai módszerének kidolgozásához.

Ekkor megjelent Marty Mann. Felépülő alkoholistaként tisztában volt azzal, hogy először a közvélemény alkoholizmusról alkotott felfogását kell megváltoztatni. Rá kell ébreszteni az embereket arra, hogy az alkoholizmus betegség, és hogy az alkoholistán lehet segíteni. Egy olyan szervezet tervét dolgozta ki, mely életképes programjával országszerte felvilágosítaná a közvéleményt és összefogná a témát érintő civil kezdeményezéseket. Tervét megmutatta nekem. Rendkívül fellelkesített, de úgy éreztem, tudományos támogatásra is szükségünk van. Így a tervezetet elküldte Bunkynak, aki meglátogatott minket. Azt mondta, a terv életképes, az idő is megérett rá, és egyetértett velem abban, hogy Marty a megfelelő ember a feladatra. A fáradhatatlan Dr. Haggard és társai anyagi támogatásával Marty hozzákezdhetett terve megvalósításához. Itt és most nincs módom teljes mélységében részletezni Marty és társai vitathatatlan érdemeit annak a testületnek létrejöttében, amit ma łłNational Council on AlcoholismŁŁ (Alkoholizmus Nemzeti Tanácsának) hívunk.[1] Meggyőződésem, hogy egyetlen más szervezet sem tett annyit a közvélemény tájékoztatásában, a kórházi kezelés kiterjesztésében és a segítő jellegű tervek összehangolásában, mint ők. Ugyan problémák bőven akadnak, de az N.C.A. eredményei ma már önmagukért beszélnek.

1945-ben Dr. Selden Bacont, a neves szocio-

[1] Ügyvezető igazgatói posztjából nyugdíjba vonulva Marty Mann 1980-ban bekövetkezett haláláig tanácsadó szerepet töltött be az N.C.A. mellett. Az N.C.A ma a National Council on Alcohol and Drog Depence (Alkohol- és Drogfüggők Nemzeti Tanácsa) nevet viseli.

lógust nevezték ki az első, állami támogatás segítségével létrehozott program (Connecticut Commission on Alcoholism – Connecticut Alkoholizmus Bizottsága) vezetőjévé. Ez az állami támogatás volt Dr. Bacon és a Yale csoport munkájának első kézzelfogható eredménye. Selden barátunk mérhetetlen energiája és bravúros képességei azóta is minket, alkoholistákat szolgálnak. Szociális szempontból is kétségtelenül ő a legjobb szakemberek egyike, és nagyon szeretném, ha még sok hozzá hasonló, odaadó barátunkat nevezhetném meg és idézhetném fel ebből a korai łlúttörőŁł időszakból. Azóta sokan követték őket ezen az úton, s ma már elmondhatjuk, hogy rengetegen vannak. Az Anonim Alkoholisták mindegyiküknek örök hálával tartoznak.

Az A.A. sugalmazta közös törekvésük ma már gyümölcsöző. A Yale Intézet programját már négy egyetem vette át. 3000 köz- és magánkórházat nyitottak alkoholisták számára. Forradalmian változik a munkaadók hozzáállása alkoholista alkalmazottaikhoz. A büntetés-végrehajtási intézmények alkalmazottai, a rendőrség, a bírák is más szemmel néznek ránk. Civil kezdeményezések nagy számban egyesítik erőiket saját közösségeikben a probléma megoldására.

Több mint 30 USA államban és a legtöbb kanadai szövetségi tartományban is működnek rehabilitációs programok és intézmények. Az egyházi közösségek is továbbképzik segítőiket. Az elmegyógyászati kutatások és a kezelés erőteljes léptekkel halad előre. A kísérleti kezelések elszánt hívei buzgón dolgoznak laboratóriumaikban. Az Amerikai Orvosok Egyesülete az alkoholizmust hivatalosan krónikus betegségnek nyilvánította és külön alkoholizmus bizottságot is felállított. Az orvosi egyetemek is egyre inkább felveszik ezt a tárgyat képzési programjukba. Bunky kezdeményezésére az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ezt a hírt a Föld összes pontjára eljuttatja. A tankönyveket modernizálják. A

közvélemény formálására az újságok, a rádió és a televízió nap mint nap tájékoztat a témáról. És mindez nem több, mit 28 évvel azután, hogy Dr. Haggard először kezdett el foglakozni azzal, hogy mi indítja be az alkoholistákat.

A téma összes łłúttörőjeŁŁ közül bárki megmondhatja, hogy ha nem állt volna előttük az A.A.-ban való felépülés, mint élő bizonyíték, munkájukat nem tudták volna folytatni. Az A.A. volt a remény vezércsillaga és a segítség, amely megtartotta őket az úton.

Működjünk hát együtt ezekkel az ígéretes programokkal, hogy biztosíthassuk a felépülést mindazon milliók számára, akik még nem találták meg a kivezető utat! Ennek a sokirányú tevékenységnek nincs szüksége a mi jóváhagyásunkra, csak segítő kézre, amelyet mi, egyénenként, megadhatunk nekik.

©The A.A. Grapevine, 1958. márciusi szám; The A.A. Grapevine, Inc. engedélyével.

Ma Bill javaslatát komolyan megfogadjuk. Az A.A. Igazgató Tanácsának (General Service Board), akárcsak az Általános Szolgálati Konferenciának (General Service Conference) van olyan hivatalos szervezete, mely a szakemberekkel való együttműködéssel foglalkozik (Committe on Cooperation with the Professional Community). Ezek a testületek teszik lehetővé, hogy a Közösség baráti alapon tudjon együttműködni a külső kezdeményezésekkel az egész (amerikai) kontinensen. Az Igazgató Tanács bizottsága együttműködést ajánl fel az alkoholizmus területén dolgozó szakembereknek és testületeknek az állami és a magánszférában is.

Az Anonim Alkoholisták Tizenkét Lépése

1. *Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben – hogy életünk irányíthatatlanná vált.*
2. *Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja lelki egészségünket.*
3. *Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket* – a saját felfogásunk szerinti – *Isten gondviselésére bízzuk.*
4. *Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.*
5. *Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.*
6. *Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezektől a jellemhibáktól.*
7. *Alázatosan kértük Őt hiányosságaink felszámolására.*
8. *Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.*
9. *Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.*
10. *Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktal*
11. *Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat* – a saját felfogásunk szerinti – *Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.*
12. *E Lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet alkoholistákhoz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.*

Az Anonim Alkoholisták Tizenkét Hagyománya

1. *Közös boldogulásunk álljon az első helyen, személyes felépülésünk az A.A. egységétől függ.*
2. *Csoportügyekben egyetlen abszolút tekintély létezik – egy szerető Isten –, aki csoporttudatunkban megnyilvánulhat. Vezetőink csupán bizalmunkat élvező szolgálattevők, nem pedig irányítók.*
3. *Az A.A.-tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya.*
4. *Legyen minden csoport független, kivéve azokat az ügyeket, amelyek más csoportokat vagy az A.A. egészét érintik.*
5. *Minden csoport egyetlen, elsődleges célja az, hogy eljuttassa üzenetét a még szenvedő alkoholistához.*
6. *Egy A.A.-csoport soha ne adja pénzét, nevét vagy támogatását semmilyen kapcsolódó intézménynek vagy külső vállalkozásnak, nehogy a pénzzel, tulajdonnal és presztízzsel kapcsolatos problémák eltérítsék elsődleges céljától.*
7. *Minden A.A.-csoport legyen teljesen önfenntartó, hárítsa el a külső hozzájárulásokat!*
8. *Az Anonim Alkoholisták Közössége maradjon mindig nemhivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak hivatásos szakembereket.*
9. *Az A.A. maga soha ne szerveződjék, de alakíthatunk szolgálati testületeket vagy bizottságokat, amelyek közvetlen felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.*
10. *Az Anonim Alkoholisták Közösségének nincs véleménye külső ügyekről, ezért az A.A. név soha ne legyen bevonható nyilvános vitába.*
11. *A nyilvánossághoz való viszonyunk alapja elsősorban a vonzerő, nem a reklám. Személyes névtelenségünket mindig meg kell őriznünk a sajtóban, a rádióban és a filmekben.*
12. *Hagyományaink spirituális alapja, a névtelenség mindig emlékeztet bennünket arra, hogy az elvek előbbre valók az egyes személyeknél.*

Magyar nyelven rendelkezésre álló A.A.-s kiadványok

Könyvek:

Anonim Alkoholisták
Anonim Alkoholisták (zsebkönyv)
Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány
Bill így látja
Józan élet
Eljutottunk a hitre
Napi elmélkedések

Pamfletek:

44 kérdés
Az A.A.-csoport
Hogyan működik?
Az A.A. és a drogfüggők
Az újonnan jövők kérdezik
Néhány szóban az A.A.-ról
Levél egy alkoholista nőhöz
Szükséged van-e az A.A.-ra?
Van alkoholista az életedben?
Bill három előadása szakembereknek
Kérdések és válaszok a szponzorálásról
A.A. a büntetés-végrehajtó intézetekben
A.A. ismertető büntetés-végrehajtási szakemberek számára
Az Anonim Alkoholistákról – szakemberek számára
A klérus kérdez az Anonim Alkoholistákról
Az Anonim Alkoholisták az egyik tag szemszögéből
Hogyan beszéljünk nem-A.A. összejöveteleken?
A.A.-tagok a gyógyszerekről és egyéb drogokról

Hangoskönyv:

Anonim Alkoholisták (MP3)