

Néhány szóban az **A.A.**-ról

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

E-mail: info@anonimalkoholistak.hu

Honlap: www.anonimalkoholistak.hu

Kiadja a Felépülők Egészségügyi Anonim Egyesülete Kht.

ISBN 978-963-87702-4-0

Printed in Hungary

2016

**Néhány szóban
az A.A.-ról**

AZ alkoholizmus közismerten komoly egészségügyi probléma. Az U.S.A.-ban a harmadik legfőbb halálok a szívbetegség és a rák után – és nem csak magukat az alkoholistákat sújtja. Hatásától mások is szenvednek: otthon, a munkahelyen vagy az országúton. Az alkoholizmus minden évben sok millió dollárjába kerül a társadalomnak. Akár alkoholista valaki, akár nem, az alkoholizmus mindenképpen befolyásolja az életét.

Már sokat tudunk arról, hogyan ismerhetjük fel és állíthatjuk meg az alkoholizmust, de eddig senki sem talált módszert a megelőzésére, mert senki sem tudja pontosan, hogy *miért* válik némely alkoholfogyasztó alkoholistává. A terület orvosai és szakemberei nem értenek egyet abban, hogy mi az oka (vagy mik az okai) az alkoholizmusnak.

Ebből kiindulva az A.A. a már alkoholisták megsegítésére koncentrál, hogy abba tudják hagyni az ivást, és megtanuljanak normális és boldog életet élni alkohol nélkül.

Mi az alkoholizmus?

Az A.A. az alkoholizmust betegségnek tekinti. Az A.A. úgy véli, hogy az alkoholisták azért nem tudnak mértékletesen inni, mert testi és elmebeli (vagy érzelmi) betegségben szenvednek. Ha nem hagyják abba az ivást, alkoholizmusuk majdnem minden esetben egyre súlyosabbá válik.

Mind az American Medical Association, mind a British Medical Association (legfelsőbb orvosi szervezetek ezekben az országokban) azt állítja, hogy az alkoholizmus betegség.

Mik a tünetek?

Nem minden alkoholistánál vannak jelen ugyanazok a tünetek, de – a betegség különböző stádiumában – sokuk megtapasztalja az alábbiakat: Úgy érzi, hogy társaságban csak az alkohol adja meg önbizalmát és fesztelenségét; gyakran akar „csak még egy utolsót” a buli végén; alig várja az ivásra való alkalmat és sokat gondol rá; berúg akkor is, ha előzőleg nem ez volt a szándéka; megpróbálja kontrollálni ivását azzal, hogy váltogat a különböző szeszes italok között; absztinenciát tart, vagy fogadalmakat tesz; sutyiban iszik; hazudik ivászatáról; eldugja az üvegeket; iszik a munkahelyen (vagy az iskolában); egyedül iszik; „filmszakadása” van (azaz nem emlékszik másnap, hogy mit mondott vagy tett az előző este); reggel iszik, hogy leküzdje komoly másnaposságát, büntudatát és félelmeit; elhanyagolja az étkezést és ettől alultáplált lesz; májzsugora lesz; erősen reszket, hallucinál, vagy görcsösen rángatózik, ha elvonják tőle az alkoholt.

Mi az A.A.?

Az Anonim Alkoholisták olyan férfiak és nők világszerte elterjedt közössége, akik segítik egymást, hogy józanok maradjanak. Ugyanezt a segítséget felajánlják bárkinek, akinek problémája

van az ivással és tenni akar valamit ellene. Mivel ők maguk is alkoholisták, ezért különleges megértéssel fordulnak egy másik alkoholista felé. Tudják, hogy milyen érzésekkel jár ez a betegség és az A.A.-ban megtanulták, hogyan épüljenek fel belőle.

Az A.A.-tagok azt mondják magukról, hogy ők még *mindig* alkoholisták – akkor is, ha sok éve nem fogyasztottak alkoholt. Nem mondják azt, hogy „meggyógyultak”. Ha az ember egyszer elvesztette az ivás kontrollálásának képességét, soha többet nem lehet biztos abban, hogy nyugodtan ihat – más szóval soha nem válik „egyszer volt alkoholistává” vagy „ex-alkoholistává”. Az A.A.-ban viszont józan alkoholistává és *felépült* alkoholistává válhat.

Hogyan segíti az A.A. az alkoholistát?

Az A.A.-ban a felépült alkoholisták példája és barátsága segíti az új tagokat, bátorítva őket arra, hogy „csak a mai nap” ne igyanak – ahogy ezt az A.A.-sok teszik. A „soha többé nem iszom”-féle fogadkozások vagy a holnapi józan-ságért való aggodás helyett az A.A.-tagok arra koncentrálnak, hogy most ne igyanak – csak a mai nap.

Azzal, hogy távol tartják az alkoholt a szervezetüktől, az újonnan jöttek kezelni tudják betegségük egy részét – megadják az esélyt testüknek a gyógyulásra. Ne felejtjük el viszont, hogy a betegségnek van egy másik része is. Ha *hosszútávon* is józanok akarnak maradni, egészséges elmére és egészséges érzelmekre is szükségük van. Így az új tagok elkezdik kibogozni összekuszálódott gondolataikat és túltenni magukat rossz érzéseiken azáltal, hogy az A.A. „Tizenkét Lépés”-ét követik a gyógyulás felé. Ezek a Lépések ötleteket és tetteket *ajánlanak*, melyek az alkoholistát egy boldog és hasznos élethez vezethetik el.

Az új tagok rendszeresen járnak A.A.-gyűlésekre azért, hogy kapcsolatot tartsanak társaikkal és hogy tanuljanak a felépülési programról.

Mi az A.A.-gyűlés?

Az A.A. hozzávetőlegesen 146 országban van jelen. A csoport tagjai általában hetente egyszer vagy kétszer találkoznak, hogy A.A.-gyűléseket tartsanak. Az A.A.-gyűlésnek két típusa van:

(1) „Nyitott” gyűléseken a hozzászólók elmondják, hogyan ittak, hogyan találtak rá az A.A.-ra, és ez a program hogyan segített nekik. A tagok elhozhatják rokonaikat, barátaikat, és általában bárki, akit érdekel az A.A., szívesen látott vendég „Nyitott” gyűléseken.

(2) „Zárt” gyűléseken csak alkoholisták vehetnek részt. Ezek csoportmegbeszélések, és bármely tag, aki akar, hozzászólhat, kérdéseket vehet fel és megoszthatja gondolatait társaival. „Zárt” gyűléseken az A.A.-tagok segítséget kaphatnak a józanságuk megtartásában és a mindennapi életükben felmerülő személyes problémáikkal kapcsolatban. Más A.A.-tagok elmondhatják, hogyan kezelték hasonló problémáikat – gyakran a Tizenkét Lépés közül egynek vagy többnek az alkalmazásával.

Ki tartozik az A.A.-hoz?

Mint minden betegség, az alkoholizmus is mindenféle embert sújt. Így a férfiak és nők az A.A.-ban is különböző bőrszínűek, eltérő nemzetiséghez, valláshoz tartoznak, vagy akár vallástalanok is lehetnek. Lehetnek gazdagok, szegények vagy csak átlagosak. Bármilyen foglalkozást űzhetnek, mint pl. ügyvéd, háziasszony, tanár, kamionos, pincérnő vagy pap.

Az A.A. nem készít listát a tagokról, de a csoportok számon tartják tagjaikat. Ezek szerint az A.A. teljes létszáma több mint 2 millió főre tehető.

Teljesen le kell-e zúllenie egy alkoholistának, mielőtt az A.A. segíteni tud?

Az A.A.-t 1935-ben indította el egy New York-i bróker és egy ohioi orvos, akik mindketten „reménytelen” alkoholisták voltak. Az első

időkben a legtöbb A.A.-tag szintén súlyos beteg volt, ivászatuk miatt sokan kórházba, elmeorvosintézetbe vagy börtönbe kerültek. Azonban egyre több ember kezdte megismerni az A.A.-t, és hamarosan sok alkoholista rájött: nem kell hagnia, hogy betegsége ilyen nagy kárt okozzon, fel tud épülni az A.A.-ban, *mielőtt* egészsége teljesen tönkremenne, amikor még megvan az állása és a családja.

Vannak fiatalok is az A.A.-ban?

A „Fiatalok és az A.A.” című pamflet 10 tag személyes történetét írja le, akik 30 éves koruk előtt csatlakoztak. A „Túl fiatal?” és az „Üzenet tinédzsereknek” című rajzos pamfletek elmondják, hogyan találta meg több tizenéves alkoholista az A.A.-t. Sok hozzájuk hasonló fiatal marad jókedvű józan, és vállal szerepet az A.A.-ban.

Ki működteti az A.A.-t?

Az A.A.-nak nincs valódi vezetősége. Minden csoport szabadon alakíthatja ki szokásait, és a gyűléseik megtartásának módját, ameddig ez nem sért más csoportokat vagy az A.A. egészét. A tagok választják meg a gyűlés levezetőjét, a titkárt és a többi tisztségviselőt. Ezek a tisztségviselők nem parancsolnak senkinek; tevékenységük leginkább arra irányul, hogy a gyűlések zavartalanul folyjanak. Egy átlagos csoport évente kétszer választ új tisztségviselőket.

Az egyes csoportok azonban nincsenek elszakadva az A.A. többi részétől. Ahogy az A.A.-tagok segítik egymást, ugyanúgy segítik egymást az A.A.-csoportok is. Íme három módszer erre a segítségre:

a) A földrajzilag egymáshoz közel lévő csoportok „csoportközi irodát” állítanak fel.

b) A csoportok kapcsolatot tartanak a budapesti Általános Szolgálati Irodával.

c) A csoportok küldötteket választanak, akik képviselik őket a negyedévente megtartott „Küldöttgyűlésen”.

Ezen a „Küldöttgyűlésen” a küldöttek ajánlásokat tesznek, melyek számos különböző A.A.-csoport tapasztalatain alapszanak, de nem állítanak fel szabályokat és nem bocsátanak ki rendeleteket a csoportoknak vagy az egyes tagoknak.

Mennyibe kerül az A.A.-tagság?

Új tagok nem fizetnek tagsági díjat, és a tagok nem fizetnek illetéket.

Néhány célra viszont *szükséges* a pénz: a gyűlésterem bérlésére, kávé, tea és más üdítő italok beszerzésére, A.A. könyvek, pamfletok és folyóiratok vásárlására. Ezért általában a gyűlés végén egy kosarat adnak körbe, és a tagok ebbe tesznek bele, amennyit tudnak vagy szándékoznak adni. A csoportok hozzájárulnak az Általános Szolgálati Iroda fenntartásához és A.A.-s események lebonyolításához is.

Az A.A.-s segítségért, amit egyes tagok más alkoholistáknak nyújtanak, az illető tagok soha nem kapnak fizetést. Az ő jutalmuk – ami a pénznél sokkal többet ér – a saját egészségük. Az A.A.-tagok rájöttek, hogy más alkoholisták megsegítése a legjobb módja saját józanságuk megtartásának.

Mit tehet az alkoholista családja?

Az A.A. csak az alkoholistákért van, de két másik közösség segítheti a családtagokat. Az egyik az „Al-Anon” családi csoport, a másik az „Alateen” az alkoholista szülő(k) tinédzser gyermekei számára.

Mit nem tesz az A.A.?

1. Az A.A. *nem* toboroz tagokat és nem beszél rá alkoholistákat a csatlakozásra. Az A.A. olyan alkoholistáknak való, akik ki *akarnak* józanodni.
2. Az A.A. *nem* jár utána, hogy egyes tagok isznak-e vagy sem. Abban segíti az alkoholistát, hogy az *magán* tudjon segíteni.

3. Az A.A. *nem* vallásos szervezet. Minden tag szabadon dönthet a saját személyes elképzelései alapján az élet értelméről.
4. Az A.A. *nem* orvosi szervezet: *nem* osztogat gyógyszert, sem pszichiátriai tanácsokat.
5. Az A.A. *nem* működtet kórházakat, kórházi osztályokat, elmegyógyintézeteket, és *nem* szolgáltat ápolási ellátást.
6. Az A.A. *nem kapcsolódik* semmilyen más szervezethez, de együttműködik az alkoholizmus ellen küzdő szervezetekkel. Vannak tagok, aki ilyen szervezeteknél dolgoznak, de magánemberként, *nem* pedig az A.A.-t képviselve.
7. Az A.A. *nem* fogad el pénzt külső (sem magán, sem állami vagy önkormányzati) forrásból.
8. Az A.A. *nem* nyújt szociális szolgáltatást, nem biztosít lakást, élelmiszert, ruhát, munkát vagy pénzt. Abban segíti az alkoholistát, hogy józan maradjon és megszerezze ezeket a dolgokat a saját erejéből
9. Az Anonim Alkoholisták Közössége megfelel a nevében szereplő „anonim” szónak. *Nem* akarja, hogy tagjainak teljes neve vagy arca megjelenjen a médiában, mint pl. rádió, tv, hírlapok, internet, stb. A tagok *nem* mondják el más tagok nevét A.A.-n kívüli személyeknek, de ők maguk *nem* szégyellik, hogy az A.A.-hoz tartoznak. Csak arra szeretnének bátorítani minél több alkoholistát, hogy segítségért jöjjenek az A.A.-ba. *Nem* akarják magukat hősnek feltüntetni csak azért, mert vigyáznak a saját egészségükre.
10. Az A.A. *nem* ad ajánlólevelet elítéltek felmentését elbíráló bizottságoknak, ügyvédeknek, bírósági személyeknek, szociális szervezeteknek, munkaadóknak stb.

Hogyan tudhat meg többet az A.A.-ról?

Az Anonim Alkoholisták Közössége a következő budapesti telefonszámon érhető el:

06 1 251 0051

Levélben is kapható bővebb információ gyűléseink helyéről és időpontjáról. Kérésre ingyenes ismertetőket is küldünk. Ezért a következő címre kell írni: **Általános Szolgálati Iroda,
1536 Budapest Pf.: 258.**

Honlapunk itt található:

www.anonimalkoholistak.hu

E-mail címünk: **info@anonimalkoholistak.hu**

Néhány magyar nyelven rendelkezésre álló ismertető:

44 kérdés

Szükséged van-e az A.A.-ra?

Bill 3 előadása szakembereknek

Levél egy alkoholista nőhöz

Kérdések-válaszok a szponzorálásról

Az A.A. csoport

A.A. ismertető büntetés-végrehajtási
szakemberek számára

Az Anonim Alkoholistákról – szakemberek
számára

A klérus kérdez az Anonim Alkoholistákról

A.A. a büntetés-végrehajtó intézetekben

Van alkoholista az életedben?

Az Anonim Alkoholisták az egyik tag
szemszögéből

Az újonnan jövők kérdezik

Hogyan működik

Az A.A. és a drogfüggők

A.A. tagok a gyógyszerekről és egyéb drogokról

AZ ANONIM ALKOHOLISTÁK TIZENKÉT LÉPÉSE

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben – hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja elménk ép-ségét.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket – *a saját felfogásunk szerinti* – Isten gondvi-selésére bízunk.
4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy em-bertársunknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezekről a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük Őt hiányosságaink felszá-molására.
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 elmélyí-teni tudatos kapcsolatunkat – *a saját felfo-gásunk szerinti* – Istennel, csak azért imád-koztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.
12. E Lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet al-koholistákhoz 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 (normál, kiskönyv,
történetek nélkül, zsebkönyv, hangoskönyv)
Az Anonim Alkoholisták felnőttkorba lép
Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány
Bill így látja (Az A.A.-életstílus)
Dr. Bob és a derék öregfiúk
„Add tovább”
Napi elmélkedések
Eljutottunk a hitre...
Józan élet

Pamfletek:

44 kérdés
Az A.A.-csoport
Hogyan működik?
A fiatalok és az A.A.
Az A.A. és a drogfüggők
Az újonnan jövők kérdezik
Néhány szóban az A.A.-ról
Levél egy alkoholista nőhöz
Szükséged van-e az A.A.-ra?
Az A.A. a kezelőintézetekben
Van alkoholista az életedben?
Kérdések és válaszok a szponzorálásról
A.A. a büntetés-végrehajtó intézetekben
Az A.A. az idősödő alkoholisták számára
Legyünk barátságosak az A.A. barátaival
Az Anonim Alkoholistákról – szakemberek
számára
A klérus kérdez az Anonim Alkoholistákról
Az Anonim Alkoholisták az egyik tag szem-
szögéből
A.A. ismertető a büntetés-végrehajtási szak-
emberek számára
Bill W., az A.A. társalapítója három előadása
orvosi társaságok előtt
Hogyan beszéljünk nem-A.A. összejöveteleken?
A.A.-tagok – gyógyszerekről és egyéb drogokról

Amikor bárhol bárki segítségért nyúl,
akarom, hogy az A.A. keze mindig
ott legyen.
Ezért vagyok felelős.