A.A. Grapevine

150 nap!

Írta: Sassy G. | Houghton, Louisiana

Ma ünnepli az új életét — nem tegnap, nem holnap. Csak a mai nap.

Valami hatalmas dolgot ünneplek ma. Sikeresen beszabályoztam az őrültségemet 150 napra. Ez öt teljes hónap nem-ivást, ennyi ideig nem voltam nevetséges és nem én voltam a probléma a szobában.

Amikor először bejöttem az A.A.-ba, azt hittem, a „csak a mai nap” csak egy cuki kis szlogen idős hölgyeknek. Nem ismertem fel, hogy ez az egyetlen mód, ahogyan egy olyan kontrollmániás, mint én, boldogulni tud. Rettegtem a gondolattól, hogy örökre józan legyek. Az „örökké” kimerítőnek hangzott.

De íme, az igazság. A betegségem imád két hazugságot eladni nekem — szégyent a tegnap miatt és aggodalmat a holnap miatt. Az egyetlen hely, ahol valójában biztonságban vagyok, pontosan itt van, ebben a 24 órában. Ma nem a következő 150 napra fókuszálok. Arra az egyszerű matematikára fókuszálok, ami elhozott ide: 150 nap — egyik a másik után. Nem azért csináltam így, mert erős vagyok. Azért csináltam így, mert hajlandó voltam elismerni, hogy tehetetlen vagyok, és hajlandó voltam megjelenni a gyűléseken a Felsőbb Erőmért és a tagokért, és azokért, akik megjelentek értem.

Szóval mit jelent a 150 nap? Azt jelenti, hogy az alapot letettük. Azt jelenti, hogy nem suttogom többé a titkaimat. Azt jelenti, hogy elcserélem a bénító elvárásaimat a valódi elfogadásra. Azt jelenti, hogy végre felismertem, hogy az életem nem egy katasztrófafilm, aminek én vagyok a főszereplője. Ez csak egy sima élet, és én jelen lehetek benne.

Annyira hálás vagyok ezen program egyszerű, szigorú szeretetéért, amely azt mondta nekem, hogy üljek le, hallgassak el és csináljam a Lépéseket. Ez valóban megmentette az életemet.

Copyright ©The AA Grapevine, Inc. (2026. november). Engedéllyel újra közölve.