A.A. Grapevine

2026. november | AA tagok és mentális egészség | Kiemelt rovat

Épp olyan, mint én

ÍRTA: Jack L. | Blythewood, Dél-Karolina

Mióta kijózanodott és külső segítséget kapott a szociális szorongására, már nem titkolja, hogy ki ő valójában. Lehet, hogy ezzel segíthet másnak.

Már az életem korai szakaszában meg voltam bélyegezve a mentális betegség címkéjével. Nagyon küzdöttem a szociális szorongásommal, különösen, amikor megpróbáltam emberekkel barátkozni. Kisfiúként a hisztijeim és a furcsa viselkedésem enyhén szólva is kínos helyzetekbe sodorta a családomat. Csak kevés barátom volt, és problémám volt a kapcsolatokkal. Az olvasási készségem kisiskolás szinten volt.

Beletemetkeztem a sport világában, bármit játszva, amihez labda kellett, és pár olyat is, amihez nem kellett. Nem voltam tehetséges sportoló, de valamennyire versenyképesnek tűntem a társaim előtt. A sportpályákon beilleszkedtem, de miután véget ért a meccs, gyorsan hazamentem, hogy ne kelljen társasági életet élnem.

A betegségem az emberektől, helyektől és dolgoktól való olyan baljós félelemmé nőtte ki magát, ami uralta az életemet. A mentális betegségekre másképp tekintettek akkoriban, mint most. Minden el volt tussolva, és a „majd kinövi” volt a gyakori hozzáállás.

Mikor 16 lettem felfedeztem az alkoholt és a megoldást a bénító szorongásomra. Az alkohollal – és később más dolgokkal – végzett öngyógyítás pont az volt, amire szükségem volt ahhoz, hogy beilleszkedjek és megbirkózzak ezzel a kegyetlen világgal.

Amikor ittam, képes voltam a lányokkal dadogás nélkül beszélgetni. Az alkohol segítségével a „keveredés mindenféle emberrel” szórakoztatóvá vált, és a félelmeim is alábbhagyni látszottak. De nem telt bele sok idő, és az alkoholizmusom gyorsan súlyosbodott, és a félelmek ismét irányították a gondolkodásomat. Elkezdtem rossz döntéseket hozni. A középiskola korai évében ígéretesnek tűnő sportkarrier a növekvő alkoholfogyasztásom miatt az utolsó évre, sok beteljesületlen elváráshoz vezetett. Már 18 éves koromra teljes mértékben megértem az AA-tagságra, de nem vágytam arra, hogy abbahagyjam az ivást. A következő 18 évben folytattam az utam az alkoholizmus lefelé vezető útján.

A fiúként átélt szenvedéssel megélt évek semmik voltak ahhoz a fizikai és lelki gyötrelmekhez képest, amik a húszas és harmincas éveimben vártak rám. Az ivás mellett szerettem szerencsejátékozni és verekedni. Mostanra az alkohol minden

előnye a múlté lett. Szörnyű reggeli másnaposságaim voltak, és azért ittam, hogy kielégítsem a fizikai sóvárgásomat, ami még több italhoz vezetett. Bementem egy bárba, hogy két italt megigyak, de a harmadik ital gondolata felülírta az esélyét, hogy hazamenjek a feleségemhez és a gyerekeimhez. Végül kidőltem. Ez a rutin évekig ismétlődött. Öngyilkossági gondolataim kezdtek lenni.

Aztán egy esős szombat reggelen Isten elrendezte, hogy bemenjek egy AA-gyűlésre, amit én úgy nevezek, hogy egy igazi ajándék. Elkezdtem figyelni és azonosulni az emberekkel, akik ott megosztottak. Amikor felolvasták a „Hogyan működik" című részt, és meghallottam a „súlyos érzelmi és elmebeli rendellenességben" szavakat, tudtam, hogy ott vagyok, ahová tartozom. Olyan reménnyel távoztam a gyűlésről, amit már évek óta nem éreztem. Ha ezeknél az embereknél működik, gondoltam, miért ne működne nálam is? Találtam egy szponzort és egy honi csoportot, és elkezdtem követni a Lépéseket.

Hónapokig mindent megtettem, hogy ezt a programot éljem. Naponta jártam gyűlésekre, imádkoztam (térden állva), meditáltam, olvastam az irodalmat, találkozókon és lelkigyakorlatokon vettem részt, és ami a legfontosabb, elkezdtem másokon segíteni. Olyan kapcsolatot alakítottam ki Istennel, amiről álmodni sem mertem volna. Azonban időnként még mindig küzdöttem, hoztam rossz döntéseket, és antiszociális viselkedést mutattam. A szponzorom útmutatásával elkezdtem külső segítséget keresni (amit ő úgy nevezett) a gondolkodási zavaromra. Azt is mondta, hogy ez a Tizedik Lépés munkája, mivel „folyamatosan vizsgálom magam".

Sok szakember meghallgatta a küzdelmeimet az évek során. Voltak jók, és kevésbé jók. A józanság előtt olyan gyógyszereket írtak fel, amelyek nem tűntek többeknek, mint tabletta formájában lévő alkohol. De a józanság után olyan gyógyszereket írtak fel, amelyek célja, hogy segítsenek anélkül, hogy bódultnak vagy betépettnek érezném magam. Ez a külső segítség jótékony hatással volt a felépülésemre, de semmiképpen sem fogja helyettesíteni az életem éltető elemét, ami egyértelműen az AA. A „kirakós egy darabja" a legjobb hasonlat, amit a külső segítséggel kapcsolatban hallottam.

Ma a feleségemmel egy Istentől kapott, valóban fenséges kapcsolatot ápolunk. Képes vagyok kapcsolatot tartani a családommal és a barátaimmal a programon belül és kívül is. Ez az AA előtt soha nem volt lehetséges.

A lényeg az, hogy az AA új életmódot adott ennek a részegesnek, olyan spirituális eszközöket használva, amelyekről álmodni sem mertem volna. Elfogadtam azt a tényt is, hogy Isten pont olyannak teremtett, amilyen vagyok, és hogy az én feladatom az, hogy a tőlem telhető legjobbat tegyem, hogy kedves és szeretetteljes legyek mindenkivel.

Nem titkolom az alkoholizmusomat, és többé nem titkolom a mentális betegségemet sem. Ezektől a terhektől megszabadulva könnyebbnek érzem magam, és képesnek megtapasztalni a boldogságot, az örömöt és a mentális szenvedéstől mentes

pillanatokat. Ha bárki, aki ezt olvassa, súlyos érzelmi és mentális zavarokkal küzd, kérem, adja meg az esélyt az AA-nak, hogy segítsen neki olyan életet élni, amire Isten küldte.

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