A.A. Grapevine

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

Keresztülmenve rajta

Írta: Don S. | Manakin Sabot, Virginia

Egy öregfiú nyíltan beszél szorongásáról és depressziójáról, valamint arról, hogy marad közel az AA-hoz és hogy kér külső segítséget

1984. február 23-án megváltozott az életem. Azelőtt néhány naponta megittam 7,5 dl vodkát, és mindenféle benzodiazepint beszedtem, amihez csak hozzájutottam. A testemet lerobbant, a gondolkodásom eltorzult, a lelkem pedig összetört.

Hat héttel a kezelés megkezdése után elmentem az első AA-gyűlésemre. Még mindig remegtem és ködös voltam. A gyűlés felénél felemeltem a kezem, és azt mondtam: „Szia sztok, Don vagyok, alkoholista és drogfüggő."

A gyűlés után egy társ odajött hozzám, megbökte a vállamat, és azt mondta: „Hű fiú, bajod van azzal a droggal – máshová kell menned a problémáddal. Ez az AA." Ott álltam döbbenten. Szerencsére Champ, a férfi, aki elvitt a gyűlésre, meghallotta a szóváltást. Gyengéden átkarolt, és azt mondta: „Don, azt mondd, amit kell, hogy életben maradj."

Ez a pillanat 41 évig velem maradt. Emlékeztet arra, hogy az AA célja az alkoholisták felépülésének segítése – és hogy az együttérzés mindig erősebb, mint az ítélkezés.

Évtizedek óta depresszióval és szorongással élek. Négy cikluson mentem keresztül, amikor szedtem és abbahagytam az antidepresszánsokat. A depresszióm gyakran kényszeres, egzisztenciális gondolatokat vált ki belőlem, például: *Miért vagyok itt?* és *Mi a célom?* A szorongásom jellemzően akkor jön elő, amikor egyedül vagyok – különösen vezetés közben, vagy távol az ismerős emberektől és helyektől.

Aktív maradtam az AA-ban – rendszeres gyűlések, munka egy szponzorral, mások szponzorálása, és kapcsolatban maradtam egy szorosan összetartó, régóta józan férfiakból álló körrel. Bár nem csak a Lépéseinkre volt szükségem, de lerakták azt az érzelmi és spirituális alapot, ami lehetővé tette, hogy külső segítséget és gyógyulást keressek terápia és más módszerek segítségével.

Néhány hónappal ezelőtt a feleségem gyengéden megkérdezte: „Gondolod, hogy visszatérhet a depressziód?" A kérdése őszinte gondolkodásra késztetett. Visszatekintve világossá vált: a depresszió és a szorongás újra visszatért. Egy hónapon belül újra elkezdtem a kezelést.

Addigra a szorongásom nyomasztóvá vált. Szinte teljesen bezárkóztam, meg voltam győződve róla, hogy ha kimegyek, elveszíthetem az irányítást. A gondolatok rémisztőek voltak – nem öngyilkossági gondolatok, de kényszeresek és irracionálisak. Úgy éreztem, mintha hirtelen leugranék egy hídról vagy kiugranék egy ablakból, pusztán azért, mert nem tudom magam megállítani. Azon tűnődtem, hogy a sürgősségire kellene mennem, vagy be kellene feküdnöm kórházi kezelésre.

Amikor végre találkoztam az új pszichiáteremmel, Dr. L.-lel, mindent megosztottam vele. Kérdezett a múltamról, a szüleim válásáról, amikor kiskoromról, az alkoholista mostohaapámmal töltött éveimről és más fájdalmas emlékekről. Amikor megkérdezte, hogy

van-e még valami, azt mondtam, hogy nincs. Aztán a feleségem, aki velem volt, gyengéden hozzátette: „Talán mesélj neki arról, amikor a patikában dolgozva egy 9 mm-es pisztoly rossz végébe néztél.”

– Ó, igen – mondtam –, és hirtelen emlékek özöne tört elő. Dr. L. bólintott, és azt mondta: – Érthető, hogy érzékennyé és szorongóvá tett ez a sok bizonytalanság vagy kontrollálatlan történés – Elmagyarázta, hogy bár nem a múltam *okozta* a szorongásomat, de fokozta az iránta való érzékenységemet. Ahol mások enyhe kellemetlenséget tapasztalhatnak, én egyenesen a 10. szintre ugrok. Ez az, amikor a kényszeres gondolatok elhatalmasodnak rajtam.

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