

**Az A.A.
az idősödő alkoholisták
számára –
soha nem késő**

Az A.A. az idősödő alkoholisták számára

Ebben a pamfletben több, egymástól teljesen eltérő családi háttérrel rendelkező férfit és nőt ismerhet meg, akiknek alkohollal kapcsolatos tapasztalatai is különbözőek. Az a közös bennük, hogy mindannyian 60 éves koruk körül kezdtek el küszködni alkoholizmusukkal.

Életük különböző szakaszában kezdtek el inni. Nem egyformán hosszú ideig ittak. Családi hátterük és életkörülményeik eltérőek voltak. Az egyik férfi mindössze két és fél esztendeig ivott alkoholista módjára – a másik ötven éven át. Többen azért ittak, hogy enyhítsék a magányukat, amikor meghalt a házastársuk, mások azért, hogy enyhítsék a magasra ívelő karrierjük okozta feszültséget. Találkozni fog olyan aszszonnyal is, aki a kardiológiáról került egyenesen a detoxikálóba, és egyszerűen vodkáról fehérborra váltott.

Ezek a történetek azt példázzák, hogy az alkoholizmus különböző formá-

ban és változatos álruhában jelentkezik. Az, hogy alkoholistá-e valaki vagy sem, nem attól függ, hol iszik, mikor kezdett inni, mióta iszik, kivel, mit, vagy akár hogy mennyit iszik. Az igazi próba a következő kérdésre adott válasz: Mit tett vele az alkohol? Ha hatással van a családdal, a barátaival, a korábbi vagy jelenlegi munkaadóival való kapcsolatára; ha befolyásolja napi időbeosztását; ha kihat az egészségre; ha meghatározza vagy befolyásolja a hangulatát vagy az elmeállapotát, amikor nem iszik; ha bármilyen módon az alkohol körül forognak a gondolatai – akkor valószínűleg alkoholproblémája van.

Az öregedés számos krízissel jár, és ezek szinte mindegyike valamilyen veszteséget jelent. A gyermekek felnőnek és kirepülnek. Kisebb lakásba költözünk. Kevesebb barátunk van, és már ők is távolabb kerülnek tőlünk. Kénytelenek vagyunk nyugdíjba menni. Fizikai állapotunk már nem tökéletes, képességeink romlanak. Meghal a társ, akivel sok évet éltünk együtt.

Olykor a körülmények illetően változásai miatt a már régóta meglévő szokásaink rossz irányba fordulnak. Lehet, hogy korábban a vacsora előtt elfo-

gyasztott egy pohár ital kellemes időtöltésnek számított, mára már egy olyan megkönnyebbülés, amire egész nap várunk – és az egy pohárból kettő lesz, majd három, azután még több.

Mások esetében az alkoholizmus talán egy komoly válságot, egy kétségbeejtő veszteséget követően alakul ki. Az üveg hirtelen betölti azt az érzelmi űrt, ami egy elvesztett állás vagy szeretett társunk halála miatt keletkezett.

Vannak olyanok, akik már régóta szenvednek alig-alig kordában tartott alkoholizmusuktól, és valahogy még talpon maradnak, míg aztán a testük a sok évig tartó egészségrombolást követően már nem képes tovább megbirkózni az alkohol pusztító erejével.

Az itt leírt történetek főszereplőinek élete akkor érkezett fordulópont-hoz, amikor végül úgy döntöttek, hogy nem fordítanak hátat a problémának, hanem szembenéznek vele, és hajlandóvá váltak valamit tenni ellene. A legfontosabb döntés az volt, hogy segítséget kérnek, és ezt a döntést nem hozhatta meg helyettük senki más. Amikor elhatározták magukat, az Anonim Alkoholisták keze ott volt, és kinyúlt feléjük.

Az A.A. fiatalabb és idősebb tagjai, férfiak és nők, a maga valóságában, betegségként fogadták el alkoholizmusukat, így váltak képessé arra, hogy elfogadják a segítséget, a felépülést, és így váltak képessé arra, hogy életüket rendbe tegyék. Úgy segítünk egymásnak, hogy megosztjuk egymással tapasztalatainkat, erőnket és reményünket, és követjük a javasolt felépülési programot.

Azok a férfiak és nők, akik idősebb korukban csatlakoztak az A.A.-hoz, nem érzik úgy, hogy már az életük vége felé járnak, hanem gyakran éppen ellenkezőleg nyilatkoznak – azt mondják, most jött el az ideje, hogy elkezdjenek élni.

K. B., aki több mint ötven évig ivott, és most már majdnem nyolc esztendeje józan, azt mondja: „Az élet számomra két hónappal a 70. születésnapom előtt kezdődött.”

J. M. (82 éves)

60 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Hosszú életem során először jöttem rá, hogy milyen sokba került nekem az alkohol: romba dőlt reményekkel, elveszített barátságokkal, elvesztett büszkeséggel, tönkrement kapcsolatokkal és az alkotás örömének elmaradásával fizettem érte.”

Közeledett a 60. születésnapom, amikor beléptem az Anonim Alkoholisták közé. Már 41 esztendeje voltam alkoholista. Még most, 64 évvel később is emlékszem, hogyan égette a torkomat az első adag rozspálinka. Csak néhány hét kellett hozzá, hogy megértsem, valami nagyon nem stimmel. Tudtam, hogy csapdába estem: ha csak egy pohárral is megittam, nem tudtam leállni, amíg eszméletlenre nem ittam magam. Sok embertől hallottam, nem tudták, hogy az alkohol okozta a problémáikat, én viszont szinte már a kezdetektől tisztában voltam vele.

Azokban a napokban nem sok szó esett az alkoholizmusról, és emlékszem, hogy először Jack Alexander A.A.-ról szóló, a *The Saturday Evening Post*-ban megjelent cikkében találkoztam vele, 1941-ben. Addig reménytelen piásnak

tartottam magam, aki minden bizonynyal fiatalon fog meghalni vagy a boldokházába kerül. Akkoriban elsőéves voltam egy főiskolán, ahonnan öt év múlva úgy távoztam mindörökre, hogy a diplomának még csak a közelébe sem jutottam.

Mire a II. világháború idején megjött a behívóm, már keményen ittam. Egyre sűrűbben jött rám a remegés és reszketés, többször összeütközésbe kerültem a rendőrséggel, bevonták a jogosítványomat. Félelem és rettegés kezdett eluralkodni rajtam; féltem úgy kimenni az utcára, hogy nem ittam előtte, és még a leghétköznapibb emberi kapcsolatoktól is tartottam.

Az alapképzés során a sereg nyomást gyakorolt mindenkire, aki valaha is járt főiskolára, hogy jelentkezzen tiszti iskolára, én viszont eltökéltem, hogy nem fogok. Kész voltam elfogadni, hogy sorkatonaként egy rakás szerencsétlenség vagyok, de annak még a gondolatától is irtóztam, hogy tisztként legyek ugyanez, és szégyent hozzak a családomra. Így azután majdnem három éven át harcoltam közlegényként, és éppúgy féltem és rettegtem az alkoholtól, mint az ellenséges gránátoktól és golyóktól. A hadseregben

töltött idő alatt csak a tűzvonalban voltam pia nélkül, ahol nem lehetett hozzájutni.

A háború után örült módon kezdtem inni. Két évvel később fizikailag összeomlottam – már ötven kilót sem nyomtam, a májam éppen csak hogy működött, vesém majdnem felmondta a szolgálatot, gyomorfekélyem és bélhurutom volt, csont és bőr voltam. Barátaim találtak rám a lakásomban: az előszobában feküdtem, képtelen voltam felállni. Egy nagyszerű orvoshoz vittek el, aki tudhatott valamit az alkoholizmusról. A doktornő tisztában volt vele, hogy le vagyok égve, nem tudnám megfizetni sem a kórházi kezelést, sem a pszichiátert, ezért hónapokon át kezelt – gyakran találkozott velem, és segített, hogy kibeszéljem a problémáimat.

Ezt követően is jöttek rossz időszakok, de egy ideig a legrosszabb elkerült. Néhány évvel később inni kezdtem újra, de addigra már volt egy csodás feleségem, akivel meghitt és szeretettel házasságban éltünk, amelyből két remek fiú született. Néhány esztendeig próbáltam kontrolláltan inni – a szokásos eredménnyel. Évi három-négy alkalommal mégis elvesztettem a kontrollt, majd látva, milyen keserűséget okoz ez a feleségemnek, teljesen lemond-

tam az italról. Hat száraz év következett, ami a feleségem haláláig tartott. Életem egyik nagy öröme, hogy képes voltam megadni neki ezt a hat értékes és boldog évet.

A halála után nem tudtam, hogy halálos veszélyben vagyok. Semmit sem tudtam az A.A. programjáról, hogy az első pohár italtól kell a legjobban tartanom. Sok évvel korábban az orvosom unszolására elmentem egyetlen egy A.A.-gyűlésre, amit még a vége előtt otthagytam. Úgy gondoltam, az A.A. nem nekem való. Ám, mint azt később megtanultam, csak egy pohár ital kell ahhoz, hogy az alkohol újra hatalmába kerítsen. További négy évig küszködtem, közben többször is kórházba kerültem, elvesztettem az állásomat, majd végül egy rehabilitációs intézetben kötöttem ki. Ott jutottam arra a gondolatra, hogy számomra az A.A. jelentheti a megváltást.

Hirtelen felismertem, hogy az A.A. jelenti a megoldást, és megértettem, hogy az A.A.-s társaktól fogom megtudni azt, amire szükségem van. Attól kezdve, hogy kiengedtek a rehabról, naponta jártam gyűlésre, szolgálatokat vállaltam a csoportomban, először csak a termet segítettem tisztán tartani, később kávéfőztem, és más szolgálatokat

is elláttam. Ahogy a szponzorom mondogatta, ezek a tevékenységek segítettek az önbizalmam és az önbecsülésem megerősítésében.

Hosszú életem során először jöttem rá, hogy milyen sokba került nekem az alkohol: romba dőlt reményekkel, elveszített barátságokkal, elvesztett büszkeséggel, tönkrement kapcsolatokkal és az alkotás örömeinek elmaradásával fizettem érte. Az A.A. oszlatta el az alkohol ködét, a Közösség térített vissza a családom szerető keblére, és tette újra lehetővé, hogy örömet leljem a természet szépségeiben és csodáiban. Egész életemben (halványan még alkoholistá éveimben is) arról álmodoztam, hogy író leszek, de olyan sok kárt okoztam magamnak, hogy sokévi józanság kellett ahhoz, hogy megtehessem az első bátortalan lépéseket ebbe az irányba. 81 évesen, 21 józan év után kiadták az első esszémet, amely a későbbiekben további elismerést is szerzett nekem, mivel beválogatták az *1999 legjobb amerikai esszéi* című antológiába. Most, 82 évesen, javában dolgozom egy regényen. Mindezekre szemernyi esélyem sem lett volna, ha nem csatlakozom az A.A.-hoz. Most, csodálatos józan éveikkel a hátam mögött, bármi lehetséges.

M. B. (70 éves)

61 évesen lépett be az A.A.-ba

„Minden nap szilárdan elhatároztam, soha többé nem hagyom, hogy az alkohol irányítson. Minden nap kudarcot vallottam.”

Csak a mai napban élve az életem, amely többnyire nyomorúságos volt, most jórészt vidámmá és kellemessé vált. Hogyan? 61 évesen csatlakoztam az A.A. Közösségéhez. Szakmailag sikeres voltam, egyébként meg csődtömeg – fizikailag, érzelmileg és spirituálisan egyaránt. Azt hittem, az én hibám, hogy képtelen vagyok kontrolláltan inni. Milyen tudatlan is voltam!

Egyszerű, mezei piás voltam. A külvilág előtt sosem tűntem részegnek, és a hangomon sem hallatszott. Szinte soha nem tántorogtam, nem estem el, nem akadozott a nyelvem. Sosem voltam rendetlen, egyetlen napot sem hiányoztam a munkahelyemről, soha nem vittek kórházba, és börtönbe se zártak részegség miatt.

Mégis a túlzott, nyakló nélküli ivás okozta nyomorúságomat, önutálatomat és önundoromat. Ébredés után minden

reggel azon töprengtem, hogy mit mondtam, mit csináltam és mit ettem előző este – szerető családom pedig gyakran némaságba burkolózott. Minden nap szilárdan elhatároztam, soha többé nem hagyom, hogy az alkohol irányítson. Minden nap kudarcot vallottam. Még mielőtt az este eljött, újra előadtam a műsort.

Soha nem kerültem börtönbe, noha mindennapos dolog volt, hogy részegen vezettem a gyerekekkel teli kombimat. Hosszú évekig a saját magam építette börtönben éltem. Nem tudtam, hogy az első pohár italtól rúgok be. Ha csak a számhoz emeltem az alkoholt, fizikai és lelki kényszert éreztem, hogy egyre többet és többet igyak. Arra vágytam, hogy képes legyek szociális ivóként úgy inni, mint oly sokan körülöttem. A vodka volt a kedvencem, de bármilyen szeszes ital megfelelt, még a whisky is.

Sokat utaztam, és mindig remegve mentem át a poggyászellenőrzésen, mert a kézimunkás táskámban a kötőtűim mellett állandóan volt egy üveg vodka. Azok a mini üvegek a repülőgép fedélzetén olyan nevetségesek. Muszáj volt, hogy legyen kéznél elegendő

mennyiség, még ha rettegtem is a fedezés gondolatától.

Szilárdan elhatároztam, hogy én fogom irányítani az életem. Belül érzékeny voltam, félénk és rettegő, kifelé fellengzős és dacos. Olyan nő voltam, akinek mindenáron támaszra volt szüksége, hogy talpon maradjon. Ez a támasz az alkohol volt. Nem tudtam, hogyan élhetnék nélküle.

Tizenkét évvel ezelőtt, egy teljesen átlagos napon, megkérdeztem a lányomat, hogy elvinne-e egy A.A.-gyűlésre. Nem előzte meg semmi dráma. Csak a szokásos önutálat. Lányom csendes igenlő válasza megszüntette az aggodalmamat, nem csinált nagy ügyet a kérésből. Megkérdeztem tőle, mit mondjak, mit tegyek, hogyan viselkedjek. Anyunit mondott: „Csak add önmagadat, anyu!”

Amikor megkérdezték, hogy van-e újonnan jövő a teremben, felemeltem a kezem, és remegő hangon azt mondtam: „M. vagyok. Azt hiszem, lehet, hogy alkoholista vagyok. Ez az első gyűlésem.” Reakciójuk megható volt és zavarba hozott. Megtapsoltak. Azt mondták, hogy jöjjenek el máskor is, és hogy én vagyok a legfontosabb ember a teremben. Lenyűgözve, felszabadultan és

reménykedve csak hallgattam és hallgattam, és szinte semmire sem emlékszem a gyűlésből.

Megígértem magamnak, hogy pontosan azt fogom csinálni, amit tanácsolnak. Rögtön megkértem egy idősebb női társunkat, hogy legyen a szponzorom. Rájöttem, hogy a szponzor olyan vezető, aki megmutatja a józanság útját. Azt javasolta, naponta járjak el gyűlésre, olvassam az *Anonim Alkoholisták* című „Nagykönyvet”, és főleg, hogy ne igyak – mindig csak a mai napra gondolva.

Ez a csoport lett a második otthonom. A gyéren bútorozott, egyszerű teremben mosolygó, csillogó szemű, barátságos, csinos nők és jóképű férfiak köszöntöttek tárt karokkal. Új, tartalmas életre találtam, amilyenre mindig is vágytam – az A.A.-s életre. Súlyos teher került le a vállamról. A legnagyobb csoda az volt, hogy már ezen az első gyűlésemen elvesztettem az ivásvágyamat!

12 év telt el azóta, hogy elmentem életem első A.A.-gyűlésére. Friss józan-ként küzdöttem meg egy pusztító, életveszélyes betegséggel, és sikeresen gyógyultam ki belőle. Ez a sokéves józanság adta meg a legnagyobb örömet, azt

a lelki békét, ami mindaddig ismeretlen volt a számomra.

Mindezeket az A.A.-ban meglett áldásoknak tulajdonítom, valamint a program eszközeinek: az A.A.-gyűléseknek, a Tizenkét Lépés gyakorlásának, a szponzoraimmal folytatott telefonbeszélgetéseknek, az imádságoknak és olvasmányoknak, az üzenetátadásnak és annak, hogy rátaláltam a saját felfogásom szerinti Istenre, akinek átadom az akaratomat és az életemet.

Az Anonim Alkoholisták Közösségében kifogásokat nem keresve találtam meg és fogadtam el Isten valódi akaratát és a feltétlen szeretetet. Ez csak az A.A.-ban történhetett meg velem.

C. S. (83 éves)

68 évesen lépett be az A.A.-ba

*„Éjszaka sokszor felkeltem és ittam. Innom kellett, hogy jól érezzem magam, de mégis mindig beteg voltam, és rossz-
szul éreztem magam.”*

Ivászatom mindössze két és fél esztendeig tartott, de majdnem belehaltam. Ahogy az ember öregszik, az alkohol egyre erősebben hat. Leharcolja az emberi testet. 66 éves koromig nemigen ittam, de hamar eljutottam a rendszeres filmszakadásig. Az lett a vége, hogy öngyilkosságot kíséreltem meg.

Nagyon vallásos családból származom, ahol senki sem volt alkoholista. Senki nem ivott, és én is csak keveset ittam, amíg a feleséggel három fiunkat neveltük. 31 éven át a karbantartás vezetőjeként dolgoztam egy nagyvállalatnál.

Amikor nyugdíjba mentem, a fiúk már mind befejezték tanulmányaikat, megházasodtak és elköltöztek. Feleséggel akkoriban sokat utaztunk, Hawaiiira, a Karib-szigetekre, Mexikóba. Neki viszont gyenge volt az egészsége,

és az egyik utazás során hirtelen rosszul lett. Egy héttel később szívbetegségben elhunyt.

Teljesen egyedül maradtam. Felkerestem a barátaimat, de mindig el voltak foglalva. Elmentem a gyerekeimhez, de nekik is sok dolguk volt. Úgyhogy inkább otthon maradtam. Úgy éreztem, hogy a ház maga alá temet. Majdnem megbolondultam.

Cukorbeteg vagyok, és egyik reggel komoly remegésre ébredtem. Nem tudom, hogyan jutott az eszembe, de főztem magamnak egy nagy adag kávé. A csészét félig öntöttem kávéval, aztán teletöltöttem whiskyvel. Mire megittam, elmúlt a remegés. Jól éreztem magam. Arra gondoltam: „A hétszázát, nincs is ennél jobb orvosság!” Így aztán valahányszor remegés jött rám, ittam egy csésze kávé whiskyvel. Eljutottam odáig, hogy direkt elkezdtem remegni, csak hogy ihassak.

Eljött a nagybőjt, és én abbahagytam az ivást. Húsvétvasárnap, nem tudom, miért, de betettem egy üveg whiskyt a kocsiba. Templom után elővettem az üveget, és jól meghúztam. Attól kezdve éjjel-nappal ittam. Éjszaka sokszor felkeltem és ittam. Innom kellett, hogy jól érezzem magam, de mégis

mindig beteg voltam, és rosszul éreztem magam. Egyik éjjel olyan átkozottul rosszul voltam, hogy nem akartam tovább élni. Meg akartam ölni magam.

Elmentem, és szereztem egy pisztolyt. Az ágyat letakartam egy műanyag lepedővel, mert nem akartam, hogy csupa vér legyen, aztán ráfeküdtem. Rosszul éreztem magam. Minden előjel nélkül diabéteszes kómába estem. Az egyik fiam talált rám, és kihívta a mentőket. Bevittek a kórházba. Öt napot töltöttem az intenzíven. 27 nap után azt mondta az orvos: „Elegendem magát, de először jöjjön be az irodámba!” Nem köntörfalazott. „Látja, mit tesz magával az alkohol?” – kérdezte. „Jobban tenné, ha elmenne az A.A.-ba.”

Egy szombati napon engedett ki a kórházból, hétfőn pedig átmentem egy közeli A.A.-gyűlésre. „Ki itt a főnök?” – kérdeztem az egyik férfit, amikor a déli gyűlés elkezdődött. „A főnökkel akarok beszélni.”

A férfi furcsa pillantást vetett rám, aztán körülnézett. Azt mondta: „Ülj csak le! A főnök még nincs itt.” Úgyhogy leültem, de a főnök nem jött.

„Gyere el holnap is!” – mondta a gyűlés után az illető. „Holnap a főnök

is itt lesz.” Újra elmentem, de a főnök ekkor sem mutatkozott. 15 éve járok oda, de a főnök még mindig nem bukant föl.

Kezdetben nem igazán tartottam magam alkoholistának. Azt viszont nem felejtettem el, amit az orvos mondott: „Ha inni kezd, szerencsés esetben másfél hónapja van hátra.” Úgyhogy továbbra is eljártam a gyűlésekre. Átkozottul jó ez a program. Az élet szép.

F. M. (79 éves)

72 évesen lépett be az A.A.-ba

„A 40 százalékos alkohol lett a legjobb barátom.”

Észak-Karolina nyugati részének gyönyörű hegyvidékén születtem, és életem nagy részét ott töltöttem. 16 esztendősen hozzámentem egy gyerekkori barátomhoz, 17 évesen megszülettem az első fiamat, majd tíz évvel később a másodikat. Az életünk sokáig elég egyszerű volt, és az alkohol csak különleges alkalmakkor került elő.

Aztán a férjemnél sclerosis multiplexet diagnosztizáltak, és a világunk összeomlott. Akkoriban ő egy helyi kórházban dolgozott könyvelőként, én pedig háztartásbeli családanya voltam. A férjem egyre nagyobb nyomást gyakorolt rám, hogy végezzek el egy-két tanfolyamot, hogy munkát tudjak találni, és én így is tettem. Gépírást, gyorsírást és üzleti levelezést tanultam, és amikor 43 évesen levizsgáztam, megkaptam az első állást, amire beadtam a jelentkezésemet. Munkahelyem egy vas- és burkolóanyag nagykereskedés volt, egészen közel az otthonunkhoz.

A munka sokkal bonyolultabb volt annál, mint amire a tanfolyam felkészített, de kitartottam, amíg bele nem tanultam. Ám amire a munkahelyen biztonságban éreztem magam, elért az alkoholizmus.

A férjem már minden nap ivott, amikor hazaért a munkából. Mindig én töltöttem ki az italát, és ha túlságosan tele lett a pohár, leittam belőle. Hamarosan már eleve magamnak is töltöttem egy pohárral. Ez éveken át tartott úgy, hogy nem lett belőle különösebb baj. A férjemet ekkoriban százalékolták le, 55 évesen. Három esztendővel később meghalt.

Egyedül maradtam. A gyerekek már befejezték a főiskolát, és másutt dolgoztak, úgyhogy a 40 százalékos alkohol lett a legjobb barátom. Minden nap dolgoztam, de amikor hazamentem, ittam. Elkezdődtek a filmszakadások. Telefonon beszélgettem a gyerekeimmel meg a barátaimmal, és másnap nem emlékeztem, mit mondtam. Évekig éltem így, aztán egy este hazafelé autóztam a legjobb barátoméktől, és nem emlékeztem semmire. Be kellett látnom, hogy bajban vagyok, úgyhogy felhívtam az A.A.-t. Egy hölgy vette fel a

telefont, és még aznap este elvitt egy gyűlésre. 62 esztendőös voltam.

Jártam a gyűlésekre, kávét főztem, bevezetőket tartottam, szolgáltam csoporttitkárként, szombatonként besegítettem rehabilitációs intézetek gyűlésein, és két évig józan maradtam. Mindamellet továbbra is azon járt az eszem, hogy valamikor majd képes leszek „kontrolláltan” inni.

Röviddel azután, hogy két éve józan voltam, hajókirándulásra mentem a Bahamákra. Elég volt egy könnyű koktél, és újra inni kezdtem.

Újra hozzámentem valakihez, akit már évek óta ismertem. A felesége rákban halt meg, és egy év múlva összeházasodtunk. Beszéltem neki az alkoholproblémámról, de mivel ő nem ivott, fogalma sem volt, mit jelent ez. Nagyon megértő volt, és mindig gondoskodott róla, hogy legyen mit innom vacsora előtt. Kedvesen rám hagyta, ugyanakkor aggódott az italozásom miatt. Szívroham vitte el, de közvetlenül a halála előtt azt mondta nekem, hogy ha ő hal meg először, valószínűleg halálra iszom magam. A rákövetkező három évben ez majdnem be is következett.

Egyik este történt valami: bármenynyit ittam is, nem éreztem. Valami azt

súgta, hogy hívjam fel az egyik régi A.A.-s barátomat. Azonnal átjött két társam, elbeszélgettek velem, én pedig megígértem, hogy újra elmegyek egy gyűlésre, vagy ha szükséges, akár rehabilitációra is. Megtartottam az ígéreteimet, és visszamentem – reszketve, tele félelemmel, szégyennel és lelkiismeretfurdalással. Arról az első gyűlésről csupán annyira emlékszem: „Próbáld meg csak a mai nap!” Hajlandó voltam és készen álltam, de nem tudtam, „képes” leszek-e rá.

Aznap, 72 esztendősen kezdtem el az ital nélküli életet, és már pont hét éve kitűnően érzem magam. Az A.A. csodálatos programjában megtaláltam a békét, a lelki nyugalmat és egy „Felsőbb Erőt”, aki megteszi érttem azt, amit én képtelen vagyok megtenni magamért.

Nemrég egy kocsiján láttam egy matricát: „Ha rossz úton haladsz, Isten megengedi, hogy visszafordulj!” Számomra az A.A. volt a 180 fokos fordulat.

D. O. (67 éves)

66 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„... a munkába való belefeledkezésem helyébe az alkoholba való belefeledkezés lépett.”

Alkoholizmusom későn kezdődött. Mindazonáltal szorgalmas igyekezettel bepótoltam a kiesett időt, majd 66 évesen bekerültem az A.A.-ba. Ám túlságosan előreszaladok a történetemben.

Első generációs ír katolikus szülők gyermekeként láttam meg a napvilágot New Yorkban. Apám ügyvéd volt, az anyám meg klasszikus háziasszony. Volt ugyan egy alkoholista nagybátyám, de a szüleim szociális ivók voltak. Általános és középiskolás koromban otthon könnyen hozzáférhettem az alkoholhoz, ám soha nem éreztem kísértést, hogy kipróbáljam.

Az alkohol fontos eleme volt az Ivy League egyetemen töltött éveim hétvégéinek. Noha szívesen ittam, ritkán vittem túlzásba, és soha nem jelentett problémát. Az alkohol a mindennapok része volt az egyetem után is, éppúgy, mint a légierő vadászpilótájaként eltöltött időszakban. Ám az ital ekkor

sem vonzott komolyabban, annak ellenére, hogy a bajtársaim sokat ittak.

A légierő után egy Ivy League jogi egyetemre mentem. Ekkor már volt feleségem és két gyermekem, valamint számos mellékállásom, többek között csapos is voltam. Akkoriban valóban mértékletesen ittam – ám ezt inkább az anyagi helyzetem és a sok elfoglaltságom diktálta, nem a vágyaim.

Amikor végeztem a jogi egyetemen, a családommal – akkor már három gyermekünkkel – nyugatra költöztünk, mert állást ajánlottak egy tekintélyes ügyvédi irodánál. Öt év elteltével lehetőséget kaptam, hogy társtulajdonos legyek a cégben. Így aztán érett, 32 éves fejjel megvettem életem első üveg whiskyjét, hogy a feleségemmel megünnepeljük ezt.

A cégnél boldog és jól jövedelmező éveket töltöttem. Előfordult, hogy heti 50-60 órát kellett dolgoznom, és kevés idő jutott a feleségemre és a családomra, mely ekkor már négy gyermeket számolt. Végül bekerültem a cégvezetésbe, és a belépésemkor 15 ügyvédet foglalkoztató iroda ekkorra már több mint 200 ügyvédnek és 250 fő adminisztratív személyzetnek adott munkát. Az eredeti egy üveg whiskyből is több lett;

30 év alatt a kezdeti vacsora előtti egy pohár két-háromra szaporodott, és ehhez jött még a lefekvés előtti pohár is. Még ekkor sem éreztem sóvárgást, és tudomásom szerint nem volt alkohollal kapcsolatos problémám.

A cégvezetésben eltöltött tíz év után, 62 esztendősen újra „egyszerű társ” lettem. E tíz év alatt szinte minden időmet a cégvezetésnek szenteltem – igazán örömet is leltem benne –, és nagyrészt a fiatal cégtársakra hagytam az ügyfelekkel való kapcsolattartást. Ennek következtében kevés jogászi teendőm volt egy olyan időszakban, amikor a vállalati üzletpolitika a „kiszámlázható órákra” összpontosított, és kevésbé ismerte el a cégvezetési teendőket.

Hamarosan úgy éreztem, hogy már nincs akkora tekintélyem, hiszen már nem voltam a cég vezetésében. Ehhez járult még, hogy alkalmatlannak és kívülállónak éreztem magam, mivel nem tudtam elegendő kiszámlázható órát felmutatni. Ezzel egy időben otthon is gondok merültek fel, mert hosszú ideig nem foglalkoztam a családommal, és mert ittam. Ezek a problémák alighanem már régóta fennálltak, de túlságosan elfoglalt voltam ahhoz, hogy észrevegyem. A vacsora előtti három és

a lefekvés előtti negyedik ital mellett már az ebédhez is megittam valamit, a hazafelé úton úgyszintén, és olykor már reggel is. Ekkorra már megjelent a sóvárgás, és a munkába való belefeledkezésem helyébe az alkoholba való belefeledkezés lépett. Szerencsére a négy gyermekem már felnőtt, boldog házasságban éltek, szépen haladt a karrierjük, és szinte egyáltalán nem érintette őket az italozásom.

Miközben alkoholizmusom kiteljesedett, a feleségemnél rákot állapítottak meg, és két súlyos műtéten esett át, majd két éven át kemoterápiás és sugárkezelést kapott. Mivel egészségi állapota rosszabbodott, és én egyre használhatatlanabbnak éreztem magam, úgy gondoltam, hogy valamin változtatnom kell, úgyhogy 39 év után önszántamból nyugdíjba mentem, s otthagytam az ügyvédi irodát. Ez nem oldott meg semmit! A feleségem állapota tovább romlott, én meg egyre többet ittam, hogy lépést tartsak fokozódó iváskényszeremmel. Szerencsére sikerült elkerülnöm az ivás súlyosabb következményeit, pl. az autóbalesetet vagy azt, hogy elkapjanak ittas vezetésért. Szeretném hinni, hogy óvatosan ittam, de igazá-

ból úgy gondolom, hogy nagyon segítőkész és ügyes őrangyalom volt.

44 év házasság után meghalt a feleségem, és az életem romokban hevert. Két hónappal később önként bevonultam egy kezelőintézetbe, majd miután kiengedtek, elkezdtem A.A.-gyűlésekre járni, de harminc nap elteltével újra ittam – ráadásul még többet. Ismét megúsztam a súlyos következményeket. Aztán egy barátom meghívott magához meccset nézni. Hét kedves régi barátom és három gyermekem fogadott. Mesterien végrehajtott terv volt: aznap este 11 órakor egy közép-nyugati kezelőintézetben feküdtem le, 900 mérföldre az otthonomtól.

Miután hazatértem, elkezdtem egy hat hónapos, bejárós utókezelést, és újra jártam A.A.-gyűlésekre – ám ezúttal oda is figyeltem. Egyetlen rövid – ám igen tanulságos – visszaesést leszámítva józan maradtam. Van szponzorom, és továbbra is hetente háromszor-négyszer járok A.A.-gyűlésre. A kórházi gyűléseken rendszeresen beszélek a betegeknek arról, hogy mennyire szükséges és hasznos az A.A.-program.

Soha nem késő élvezni a józanságot. Elmúlt az iváskényszer, és már nem a

„következő pohár” köti le a gondolataimat. Sokkal jobban érzem magam, és jobban is nézek ki. Könnyebb a léptem, tisztább az elmém. A depresszió és a lehangoltság eltűnt. Sokkal jobban ki vagyok békülve önmagammal és – ami még fontosabb – másokkal. Már nem érzem szükségét, hogy mások kedvére tegyek azért, hogy elfogadjanak. Jobban örülök, ha másokat segíthetek, főleg, ha nem verem nagydobra. Én tudom, hogy segítettem, és valójában csak ez számít.

A legtöbb A.A.-gyűlésen és szinte az összes kórházi gyűlésen én vagyok az egyik, ha nem a legidősebb résztvevő. Az évek során sikerült szerény mennyiségű bölcsességre szert tennem, és ez igen gyakran hasznosnak bizonyult. Soha nem késő élvezni a józanságot.

C. H. (60 éves)

59 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Túljutottam azon a ponton, hogy azért igyak, hogy jól érezzem magam; azért ittam, hogy éljek.”

Kórházi ágyon feküdtem, a sebész lenézett rám, és azt mondta: „Rendbe hoztam a szívet és meg fog gyógyulni, de ha egy kortyot is iszik, hiába dolgoztam.” Hallottam a szavait, de nem sokat jelentettek, mivel már lemondtam az életről. Nagyon gyenge voltam, és azon tűnődtem, lenne-e elég erőm megölni magam az ágyam szíjaival és az infúziós állvánnyal. De tudtam, hogy nincs hozzá erőm, sőt még arra sem volt energiám, hogy tiltakozzam, amikor az orvos a kardiológiáról a kórház kijózanítójába akart átküldeni.

A kijózanítóban lévő kórterem hasonló volt az előzőhöz, de amikor rájöttem, hogy be vagyok zárva, nagyon megrémültem. Csak feküdtem az ágyon, és hagytam, hogy teljen az idő, miközben a műtéti sebem gyógyult. A folyosóról hangok szűrődtek be: tudtam, hogy a többieknek látogatói vannak,

és A.A.-gyűlésre járnak, így végül beleegyeztem, hogy én is elmenjek velük. Reszkettem, rángatóztam, és képtelen voltam összpontosítani, de eljártam a gyűlésekre, válaszokat várva.

Amikor kiengedtek a kórházból, hazamentem éveken át tartó magányos italozásaim helyszínére. Ahogy körülnéztem, rájöttem, hogy az otthonom igazi börtönné vált számomra. Amikor évekkorábban elváltam, a megyei önkormányzatnál vállaltam állást, és azt hittem, vagyok „valaki”, komoly felelősséggel és nagy tekintéllyel. Már akkor is voltak súlyos egészségügyi problémáim, többek között asztma, ízületi gyulladás és gyomorbántalmak, de eltökéltem, hogy megtartom az állásom, így aztán egyre több gyógyszert szedtem. Soha nem árultam el az orvosaimnak, hogy iszom, így nem is tudtam, hogy az alkohol és a tabletták milyen halálos kombinációjával éltem éveken át.

A fiam mindig nagy boldogságot jelentett számomra, de ivászatom előrehaladtával már nem tudtam kommunikálni vele, és megfosztottam őt az anyai szeretettől. Saját anyámmal feszültté vált a viszonyom, ami büntudatot kellett bennem, mert nem tudtam az a

megbízható gyereke lenni, akire szüksége lett volna. Egyetlen nővérem A.A.-s volt, és az ország túlsó felén élt. Egyszer már megszervezett egy „mentőakciót”¹, ami maga volt a katasztrófa – feldühített, és emiatt el is hidegültünk egymástól.

Így aztán magamra maradtam a gyönyörű otthonomban, és egyetlen társam az alkohol volt. 17 éven át megtartottam az állásomat, de az utolsó néhány esztendő kínszenvedés volt. Már nem érdekelt, hogy nézek ki, és a feldagadt lábaim miatt csak csúf, ormótlan cipőkben tudtam munkába járni. A legfontosabbnak azt tartottam, hogy ne érezzék meg a leheletemen az alkoholszagot, ezért gyakran mostam fogat, és kifogyhatatlan mennyiségű mentolos cukorka volt nálam.

Büszke voltam rá, hogy munkaidőben nem iszom, ám abban a percben, ahogy hazaértem – a kabátomat le sem véve –, töltöttem magamnak egy pohár vodkát, és állva megittam a konyhában. Végül már nem bírtam a feszültséget. A munkahelyemen többször is szapora szívdobogás tört rám, így

¹Mentőakció (angolul: *intervention*) az, amikor a család és a barátok meglepetésszerű találkozó alkalmával szembesítik az illetőt alkoholproblémájával.

végül leszázalékoltak a megyei önkormányzattól.

Most aztán egész nap otthon voltam, nem volt semmi feladatom, nem volt miért felkelnem az ágyból, és nem volt okom, hogy ne igyak, amikor csak megkívánom. Vodkáról fehérborra váltottam, amit kartonszámra vásároltam. Már nem vezettem autót, ritkán mentem el otthonról, alig-alig telefonáltam, soha nem olvastam – csak éltem és rejtettem.

Túljutottam azon a ponton, hogy azért igyak, hogy jól érezzem magam; azért ittam, hogy éljek. Örültem, amikor beesteledett, mert végre jogosan csukhattam magamra a házat, bezárhattam az ajtókat és az ablakokat, és ihattam, miközben lefekvéshez készülődtem. (Igazság szerint általában készen álltam a lefekvésre, mert egész nap a köntösömben és a papucsomban mászkáltam.) Annyira paranoiás voltam, hogy éjjelente újra és újra ellenőriztem, hogy mindent rendesen bezártam-e.

Nem csoda, hogy az állapotom gyorsan romlott, és alig öt hónappal azután, hogy otthagytam a munkahelyem, túl voltam egy szívműtéten, megjártam a

detoxikálót, és most már hajlandó voltam A.A.-gyűlésekre járni.

A nővérem eljött hozzám látogatóba, és minden nap elvitt gyűlésre. Ő volt az a nővérem, aki tíz évvel korábban azzal a katasztrofálisan végződött mentőakcióval próbálkozott, de most már hajlandó voltam meghallgatni őt! Megmutatta a helyi gyűléslistát, és döbbenet láttam, hogy több mint 200 gyűlés van hetente. Bemutatott több, a programban lévő helybéli asszonynak, akik vállalták, hogy elvisznek a gyűlésekre, mert nem voltam képes vezetni.

Féltem A.A.-gyűlésre menni, de éreztem, hogy nincs más választásom. Még mindig remegtem, és nehezen értettem meg mindazt, ami elhangzott, de nem törődtem vele. Nagy szeretettel fogadtak. Korábban mindig magányosnak éreztem magam, most meg hirtelen egy csomóan viselték gondomat. A szó szoros értelmében egy új élet kezdődött el számomra. Igyekeztem mindent megtenni, amit mondtak nekem: naponta jártam gyűlésre, olvastam az irodalmat, lett szponzorom, dolgoztam a Lépéseken, és hálás voltam, amiért életben maradtam, és józan vagyok.

Mindig is féltem a 60. születésnapomtól. Ám józanul megértem, és olyan

emberek társaságában ünnepeltem, akik törődtek velem, és egészségesebbnek, erősebbnek és derülátóbbnak éreztem magam, mint valaha.

Az alkohollal az életem beszűkült és sivárrá változott; a józansággal a világ kitárult előttem. Akvarellfestő tanfolyamra járok, évek óta először új ruhákat vásároltam, a honi csoportom szerint készen állok arra, hogy szolgálatot vállaljak, a fiam pedig küldött egy repülőjegyet, hogy látogassam meg.

Ahogy egyik kedves A.A.-s társam mondja, az életem, mint az Óz, a csodák csodája c. filmben, fekete-fehérről csodálatos technicolorrá változott – és mindezt az A.A.-nak köszönhetem!

K. B. (77 éves)

69 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Közel 50 évig ... az alkohol irányította az életemet.”

Egyke vagyok, a gazdasági válság közepén születtem. A szüleim a vallásnak éltek, egész életemet irányították, és én ezt gyűlöltem. Meg voltam győződve róla, hogy különbözök a többiektől, és ez az érzés meg is maradt az első józan évemig.

Talán másodikos lehettem a középiskolában, amikor először ittam, és bár néhányszor berúgtam, és élveztem is, a szegénység ekkor még megmentett. Második főiskolás évem után behívtak katonának. Öt és fél éves szolgálatom végére B-25-ös gépek pilótája voltam a csendes-óceáni hadszíntéren. Ekkor kezdett az alkohol főszerepet játszani az életemben.

Miután leszereltem, közel 50 évig az alkohol irányította az életemet. Háromszor nősültem, két lányom született az első házasságomból, kettő a másodikból. A harmadik feleségemet azért vettem el, mert elfogadta, hogy iszom, soha nem kritizált, és mindig gondomat

viselte, ha részeg voltam. 30 éve találkoztunk egy bárban, és ettől kezdve soha nem látott józanul. Amikor mégis, azt nagyon nem szerette. Megmondta, hogy jobb neki, ha részeg vagyok.

Az évek során sok állásom volt, és számos saját vállalkozásom – ezek többsége az alkoholos incidensek vagy elhúzódozó részegeskedések miatt szűnt meg. Elvesztett otthonok, pénzügyi problémák, összetört autók, elhanyagolt gyermekek, börtön, és még sorolhatnám, de még csak eszembe sem jutott, hogy az alkohol az igazi probléma.

Reggel 5 óra körül ébredtem fel. Emlékszem, hogy odamentem a bárpult-hoz, ahol várt engem az a 2,5 decis bögre vodka, benne szívószállal, amit az előző este töltöttem ki magamnak. Ez esti szertartásommá vált, mert akkor már hetek óta képtelen voltam reggel úgy tölteni a bögrébe és a számhoz emelni azt, hogy ne lötyögtessem ki.

Feleségemnek, akivel 22 éve voltunk házasok, nemsokára fel kellett kelnie és indulni a munkába, én meg addigra túl akartam lenni azon a borzalmas remegésen, amely már hetek vagy hónapok (nem tudom biztosan – talán már évek) óta minden reggel beköszöntött.

Tudtam, hogy amint sikerül elég alkoholt innom, a remegés elmúlik, és az élet néhány órára elviselhetővé válik. Fogalmam sem volt róla, hogy ez a nap még mit tartogat számomra. Délután 2 óra tájban már körülbelül 7,5 deci vodkánál jártam. Egyedül voltam, féltem, minden és mindenki hibás volt az életem összes bajáért, de valami megmagyarázhatatlan oknál fogva nem voltam részeg. Hirtelen felismertem, hogy problémáimat nem tudom egyedül megoldani, és hogy életemben először el kell mondanom egy másik embernek, hogy segítségre van szükségem.

Nagyon keveset tudtam az Anonim Alkoholistákról. Pár héttel korábban próbaképpen elmentem néhány A.A.-gyűlésre, de úgy véltem, hogy más vagyok, mint ők, és hogy a problémámra nem az A.A. a megoldás. Eltökéltem, hogy visszafogom az ivást, de kiderült, hogy nemcsak hogy visszafogni nem tudom, hanem talán még többet is iszom. Emlékeztem rá, valaki az egyik A.A.-gyűlésen említette, hogy átesett egy intézeti kezelésen, és hirtelen úgy éreztem, talán nekem is erre van szükségem.

Valahogy a kezembe került egy telefonkönyv, és megláttam egy helyi kór-

ház hirdetését, akik segítséget kínáltak szerfüggőknek. Egy idő múlva, ami számomra örökkévalóságnak tűnt, társáztam a számot, és elmondtam, hogy nem tudok leállni az ivással, és segítségre van szükségem. Feltettek néhány kérdést, majd azt mondták, azonnal menjek be hozzájuk. Amikor a feleségem hazajött a munkából, elmondtam neki, hogy kórházba kell mennem, és ő beleegyezett, hogy elvisz, bár szerinte nem voltam annyira rossz állapotban.

A kövekező pár napra csak homályosan emlékszem. Egy tolószékben ülök – etetnek, mert nem tudom a számhoz emelni a kanalat; áttolnak az úttesten egy templomba, hogy részt vehessek az ottani A.A.-gyűlésen; remegve, álmatlanul töltöm az éjszakákat.

Húsz nap után kiengedtek a kezelőintézetből, és egy idegen, számomra érthetetlen új világban találtam magam. Lett szponzorom, elmentem sok A.A.-gyűlésre, de karácsonyig (amikor hét hónapos józan lettem) nem tudtam meggyőzni magam arról, hogy alkoholistá vagyok. A legidősebb lányom, aki akkor már 12 éve járt az A.A.-ba, 700 mérföldet utazott, hogy aznap eljöjjön velem egy gyűlésre. Elmondta

saját történetét, és hogy milyen büszke az apjára, aki már józan. Elmesélte, hogy húgával együtt soha nem tudták, mikor ér haza az apjuk, milyen állapotban lesz, és hogy hazajön-e egyáltalán. Elmondta azt is, hogy féltek beülni mellém a kocsiba.

Csak ültem ott könnyes szemmel, és beismertem magamnak, hogy alkoholista vagyok, és az életem mindig is irányíthatatlan volt. Ekkor tettem meg az Első Lépést, és ebben a pillanatban ismertem fel, hogy most kezdődik a józan életem. Azóta több csoportban vállaltam titkárságot, három évig végeztem általános szolgálati munkát, sokakat szponzoráltam, és minden percét élveztem. És igen – még mindig főzöm a kávéét, és segítek a gyűlések előkészületeiben.

Mikor e sorokat írom, hét és fél éve vagyok józan, megünnepelem a 77. születésnapomat, van egy jól menő vállalkozásom, egy csomó barátom, négy szerető lányom, és nagyszerű társasági életem. Számomra az élet két hónappal a 70. születésnapom előtt kezdődött.

J. H. (75 éves)

61 évesen csatlakozott az A.A.-hoz

„Ritkán voltam igazán boldog – ritkán voltam igazán bármi is! Csak színészkedtem!”

Épp most ünnepeltem a józanságom 14. évfordulóját! Nehéz elhinni, de volt olyan időszak, amikor egyetlen napot sem bírtam ki alkohol nélkül. 61 esztendő voltam, amikor bejöttem az A.A.-ba, és nem érdekelt, hogy mit fogok csinálni 14 év múlva. Biztos voltam abban, hogy az életemben már minden megtörtént, ami jó. Soha nem hittem volna, milyen nagyszerű dolgok jöhetnek még!

Az életem azonnal jobbra fordult, amikor egy reggel felébredtem, és a férjem kérdésére („Jól érezted magad este?”) azt válaszoltam: „Segítségem.” Barátokkal mentünk el vacsorázni, még indulás előtt megittam a szokásos vodkámot, a vacsorához még jó néhányat, és a végén ismét összevesztem a férjemmel. Megint haraggal feküdtem le, majd az éjszaka közepén felébredtem azt kívánva, bárcsak meghalnék, és azt mondtam magamnak:



gy nem bírom tovább! Nem akarok így élni! Hányszor imádkoztam, hogy vedd el az ivásvágyam, és segíts, hogy holnap ne kelljen innom!” Ám minden holnap újabb vesztes csatát hozott egykori barátommal, aki mára már az ellenségemmé vált. Egyszerűen képtelen voltam ellenállni.

Amikor beismertem, hogy segítségre van szükségem, nem is gondoltam, hogy milyen sok segítséget fogok kapni. Szinte repültünk a kórházba. Minden kérdésre igennel válaszoltam, kivéve azt az egyet, hogy szoktam-e reggel inni. Reggelente rá sem bírtam nézni az italtra! Megkérdezték: „Eljár-e ebédelni, esetleg a barátaival?” Igen, szoktam. „Szokott-e bort vagy Bloody Maryt inni?” Igen, szoktam. „Akkor tehát ivott délelőtt is!” Alkoholista vagyok, akinek segítségre van szüksége. Én, aki minden reggel felkel és öt kilométert gyalogol? Meg voltam győződve arról, ha erre képes vagyok, nem lehetek alkoholista.

Tudtam, hogy nem akarom élni tovább az életemet úgy, hogy az alkohol irányít, és oda visz engem, ahova én nem akarom. Ritkán voltam igazán boldog – ritkán voltam igazán bármi is! Csak színészkedtem!

Mivel a húszas években születünk, férjem és én a gazdasági válság idején nőttünk fel. A II. világháború derekán, 1943-ban házasodtunk. Barátainkkal a hétvégeken jártunk össze. Et-tünk, ittunk, mulattunk (ki tudja, mit hoz a holnap). Alig vártam ezeket a hétvégéket. Az alkoholnak nagy szerepe volt ezekben a szép időkben. Felszabadított – táncoltam, beszélgettem és társasági emberré váltam. Igen, a házasságunk első éveiben remekül éreztük magunkat, kivéve, amikor távol voltunk egymástól.

Mint katonafeleség eltökéltem, hogy nem leszek eltartott. Önálló akartam lenni. Valahányszor nehéz feladat elé állítottak, be akartam bizonyítani, hogy képes vagyok megoldani – akár egyedül is. Első tengeren túli utamra 1953-ban került sor – életemben ekkor repültem először – négy gyermekemmel, akik ekkor 2, 4, 6, illetve 8 évesek voltak. Nem volt könnyű eljutnunk New Yorkba, majd Németországba.

Németországban rájöttem, milyen finom is a bor. Élveztem a különböző borokat – túlságosan is! Ezek még szép napok voltak. Ám a túl sok bor könnyen elronthatja a szép napokat, és emlékszem, hogy el is rontott jó párat.

A légierős pályafutásunk 32 esztendeig tartott, és végül a Pentagonba kerültünk. Folyamatosan kaptuk a megbízásokat, melyek során néhányszor Európába is elutaztunk. Görcsösen próbáltam odafigyelni, hogy ne igyak túl sokat, ám nem mindig sikerült. Jó pár nagyon szép napot tönkretettem. Igazán szerencsések voltunk, hogy ilyen jó megbízásokat kaptunk, és hogy egész pályafutásunk sikeres volt – legalábbis nem hiszem, hogy italozásom férjem előmenetelének útjába állt volna. Nagyon igyekeztem, hogy jó tisztfeleség legyek.

A rehabon voltam képes először önálló személyiségként tekinteni magamra, nem pedig mint valaki feleségére, anyjára vagy lányára. Kezdtém felismerni, hogy ki vagyok, és mi az bennem, ami azzá tett, aki vagyok. Azt is megtudtam, hogy nem kell minden nap alkoholt tölteni magamba.

Végre szabad vagyok! Hálás vagyok a Felsőbb Erőmnek és az A.A.-nak, hogy már nem vagyok az alkohol rabja. Szabad nő vagyok, és teljesen új életet élek. Minden nap várom az A.A.-gyűlést. Régen az első italt vártam, de hála Istennek, erre ma már nincs szükségem.

Hol található meg az A.A.-t?

A lakóhelyükön működő Anonim Alkoholista csoportot sokan az interneten találták meg. Mások az orvosnál, egy rokontól vagy egy baráttól hallottak róluk. Keresse meg az Anonim Alkoholistákat a telefonkönyvben. A telefonszámra A.A.-tagok veszik fel, akik örömmel felelnek a kérdéseire, vagy összehozzák azzal, aki válaszolni tud rájuk. Ha információra van szüksége az A.A.-ról, írjon az alábbi címre:

info@anonimalkoholistak.hu,
vagy látogasson el a
www.anonimalkoholistak.hu
honlapra.

Egy A.A.-csoport gyűléseinek célja, hogy az A.A.-tagok „megosszák egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket, azért, hogy megoldhassák közös problémájukat, és *segíthessenek másoknak felépülni az alkoholizmusból.*”

Többféle A.A.-gyűlés létezik:

A *nyitott gyűlésre* bárki ellátogathat, aki érdeklődik az A.A. iránt, akár alkoholista, akár nem. A nyitott gyűléseken olyan történetek hallhatók, mint amilyenek ebben az ismertetőben is szerepelnek.

A *zárt gyűléseket* kizárólag alkoholisták látogathatják, illetve azok, akik úgy gondolják, hogy problémájuk van az ivással, és van bennük vágy az ivás abbahagyására. Itt szabadon lehet beszélni, és akár kérdéseket is fel lehet tenni. A zárt gyűléseken gyakorlati tanácsokat is kaphat ahhoz, hogyan maradjon józan.

A *kezdő gyűléseken* ráébredünk, hogy azonos szinten vagyunk bárkivel, aki új az A.A.-ban. Üljön bár mellettünk egy vezérigazgató vagy egy nagymama, mindannyian a nulláról indulva ismerkedünk az A.A. alapjaival.

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 épségét.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket *a saját felfogásunk szerinti* Isten gondviselésére bízunk.
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 mindezekről 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 haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.
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 alkoholistaéhoz.

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 nem hivatásos, 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.