

VESZPRÉMI ÉRSEKI HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA
HITOKTATÓI LEVELEZŐ TAGOZAT

**AZ ANONIM ALKOHOLISTÁK FELÉPÜLÉSI
PROGRAMJA, A MORÁLTEOLÓGIA TÜKRÉBEN**

DIÓSSY IVÁN

MORÁLIS szakdolgozata

melyet

DR. LÉBER MIHÁLY

TEOLÓGIAI TANÁRNAK

nyújtott be

VESZPRÉM, 2004.

Hitvesemnek, Mártának

**„Ezüstöm, aranyam nincs, de amim van, azt neked adom:
a Názáreti Jézus Krisztus nevében kelj fel és járj!”**

(ApCsel 3, 6)

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés.....	5. old
I. ANONIM (NÉVTELEN) ALKOHOLISTÁK – A.A.....	11. old
1. Egy világméretű önszegélyző szervezet megalakulása.....	11. old
2. Az A. A. meghatározása.....	12. old
3. Az A.A. felépülési programja, a Tizenkét Lépés.....	13. old
3. 1. Őszinteség.....	19. old
3. 2. A józan alkoholista.....	20. old
3. 3. A „mai nap” – a misztikus 24 óra.....	23. old
3. 4. A hajlandóság.....	24. old
3. 5. A hála.....	26. old
3. 6. A pénz és a reklám kérdése.....	27. old
3. 7. Hogyan tartják a gyűléseket (meetingeket).....	28. old
3. 8. „Hatékonyság”.....	31. old

4. Az A.A. spirituális alapelvei. (<i>Egyedül Isten</i>).....	33. old.
4. 1. A Tizenkét Hagyomány.....	33. old.
4. 2. A „Nagykönyv”.....	42. old.

II. AZ A.A. ALAPELVEI A MORÁLTEOLÓGIA TÜKRÉBEN

1. Első Lépés – a remény.....	46. old.
2. Második Lépés – nyitottság.....	48. old.
3. Harmadik Lépés - az alapvető döntés.....	49. old.
4. Negyedik Lépés – lelkiismeretvizsgálat.....	52. old.
5. Ötödik Lépés - gyógyulás „szentsége”, metanoia,.....	56. old.
6. Hatodik és Hetedik Lépés.....	60. old.
7. Nyolcadik és Kilencedik Lépés.....	62. old.
8. Tizedik és Tizenegyedik Lépés.....	65. old.
9. Tizenkettedik Lépés	69. old.
Befejezés.....	72. old.
Irodalomjegyzék	73. old.

BEVEZETÉS

Jelen dolgozat egyetlen célja, hogy feltárja az Anonim Alkoholisták világszervezete felépülési programjának morálteológiai kapcsolódási pontjait, és részben értelmezze azokat.

Ezen bevezető megjegyzéssel további esetleges félreértéseket szeretnénk elkerülni. Tárgyunk nem az alkoholizmus betegség tudományos feltárása, ismertetése; ez az orvostudományon belüli szakágak (addiktológia, alkohológia) feladata. Nem kívánunk állást foglalni az alkoholizmusnak, mint betegségnek lelki folyamataival kapcsolatban, erre a pszichiátria kompetens.

A témával kapcsolatos, azzal összefüggő bőséges statisztikai adathalmaz elemzésére sem vállalkozhatunk, hiszen ezzel igen messze távolodnánk kijelölt témánktól.

Kiinduló állításunk: az alkoholizmus betegségből való felépülés – eltekintve az elvonási tünetek kezelését célzó detoxikációtól -, nem az orvostudomány, még kevésbé egy társadalom egészségügyi kormányzatának feladata. Az alkoholizmus betegség oka nem egy kismolekulájú, gyenge, szerves oldószer, hanem a személyiség egyfajta deformálódása, melynek okai sokkal mélyebben húzódnak semhogya kauzális érvelésekkel, pusztán mechanikus-materialista szemléletű kutatással feltárhatnánk.

Ez lehet az oka annak a szomorú ténynek, hogy míg a kormányok világszerte, évről – évre egyre több pénzt fordítanak prevencióra, (megelőzésre) és kórházi

osztályok fenntartására, az alkoholisták száma évről – évre, rohamosan növekszik.

Létezik egy világméretű önszegélyező társaság – az Alcoholics Anonymous®, vagy Anonim (Névtelen) Alkoholisták -, melynek tagjai nem bonyolódnak bele szaktudományos vitákba, nem foglalnak állást az alkoholizmus kérdésében, közülük mégis sokan képesek tartós józanságra.

Lássuk az A.A. „véleményét” az alkoholizmusról:

„Az A. A.-tag számára a legkézenfekvőbb magyarázat az, hogy az alkoholizmus betegség; egyre súlyosbodó betegség, ami ugyan gyógyíthatatlan, de – mint sok más betegség – megállítható. Az A.A.- tagok többsége azt is tapasztalta, az alkoholizmus a szesz iránt való érzékenység (allergia) és az ivás megszállottságának olyan kombinációja, amelyet – súlyos következményei ellenére – lehetetlen csupán akaraterővel legyűzni.

Sok alkoholista, mielőtt az A. A. -hoz fordult, azt hitte, hogy nem lévén ura az itálnak, gyenge akaratú, vagy szellemileg felbomlott. Az A. A. felfogása az, hogy az alkoholista beteg, de felépülhet, ha követi ezt az egyszerű programot, amely már több mint hárommillió nőt és férfit segített.

Ha az alkoholizmus egyszer kifejlődött, nincs semmi erkölcsi vonatkozása annak, hogy az alkoholista beteg. Ebben a fázisban a szabad akarat nem játszik szerepet, hiszen a szenvedő alkoholista elvesztette uralmát az ital felett.

Az a fontos, hogy bajával szembenézzen és a rendelkezésére álló segítséget felhasználja. A felépülés vágya is szükséges. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy az A. A.-program segít minden alkoholistán, aki őszintén igyekszik abbahagyni az ivást. Viszont általában sikertelen azok esetében, akik maguk sem teljesen biztosak abban, hogy abba akarják-e hagyni az ivást.”¹

Az A.A. tehát, nem foglal állást tudományos kérdésben, csupán tagjainak tapasztalataira építve elmondja véleményét. Ez pedig elegendő a józanság megszerzésére irányuló első lépések megtételéhez.

Hiszen nem attól lesz valaki józan, hogy ismeri az alkoholizmus betegség meghatározását, hanem attól, hogy beismeri gyengeségét, tehetetlenségét és elfogadja a feléje nyújtott segítő kezet.

Az ő módszerükkel már foglalkoztak orvosi dolgozatok, de tudomásunk szerint morálteológiai szempontból még nem jelent meg tanulmány erről a témáról.

Ezen szakdolgozat pótolni szeretné az eddigi hiányt és talán elindítani egy értelmes, őszinte vitát ebben a kérdésben. Nem tudunk minden álláspontot maradéktalanul elfogadni. Helyenként vitába is szállunk, ugyanakkor nem tagadhatjuk, hogy lenyűgöző hatást gyakorol tagjaira és ismerőire az a program.

Katolikus részről sem kerülhető meg ez a kényes kérdés.

Felelősséggel tartozunk Istennek és egymásnak, legalább azzal, hogy végre nyíltan és őszintén beszélünk róla.

¹ 44 kérdés AA® New York, 1992. 7.

Az Amerikai Egyesült Államokban megalakult és már működik a „Guest House” közösség, akik alkoholisták katolikus papokból állnak és az A. A.-felépülési programja segítségével több, mint háromezer egyházi személy indult el a hosszas, örömteli józanság útján. A „Guest House” program már hazánkban is működik.²

2001. július 3-án, Pannonhalmán, a bencés apátság adott otthont egy nemzetközi konferenciának, ahol neves hazai és külföldi szakemberek és alkoholisták találkoztak. *Rauch László*, az 1956 óta Amerikában élő katolikus pap – saját életéről vallott. Ő is egy kint működő Guest Houseban találta meg a szabadulást. A hála és a sorstársak iránti felelősség indította arra, hogy Magyarországon is követe legyen az egyházban az alkoholprobléma kezelésének, amely sem felekezetre, sem a hierarchiára nincs tekintettel.

1990-ben Magyarországon járva személyes tapasztalatot is szerzett arról, hogy az alkoholbetegségben szenvedő paptársai problémájával idehaza rosszul vagy egyáltalán nem foglalkoznak.

A résztvevők videofilmen ismerkedhettek meg az amerikai Guest House működésével, amely kifejezetten a szabadulásra elszánt alkoholbeteg papok, és szerzetesek segítségével foglalkozik, az Anonim Alkoholisták felépülési programja alapján.

A konferencia több előadója szerint idehaza a betegség mások előtti vállalásának, a tanúságtételnek, a „világiakkal” közös felépülés közösségteremtő erejének jelentőségét is figyelembe kellene venni egy hasonló otthon megalapításánál.

² Új Ember 2001. 07. 22. 7.

A házigazda *Várszegi Asztrik* főapát ezeket a szavakat intézte a résztvevőkhöz:
„Emberségünk legfontosabb kifejezése Isten utáni vágyunk. Bűnné és romboló szenvedéllyé fajuló megkötöttségeink akadályoznak abban, hogy a teljességre jussunk. Isten ajándéka szükséges a szabaduláshoz. Ez az ajándék azonban legtöbbször az emberek jósága, szeretete és szolgálata révén érkezik el hozzánk.”(u.o.)

Ma Magyarországon a lakosság 30 – 35%-át érinti ez a betegség. Minden család érintett valamilyen rokoni kapcsolat révén, kivétel nélkül.

Orvosaink az esetek többségében kénytelenek olyan betegekkel foglalkozni, akiknek nem áll szándékukban abbahagyni az ivást, mindössze hivatalos papírt akarnak betegségükről. Az úgynevezett elvonókúrák teljesen csődöt mondtak, szakmailag és emberileg egyaránt.

Kérdés: mi történik ma Magyarországon egy olyan beteggel, aki komoly elhatározással kíván az absztinencia útjára lépni? Hova és kihez forduljon, ahol van némi remény felépülésre?

Ebben segítenek az Anonim Alkoholisták.

Pápán 1995-ben alakult meg a helyi A. A.-csoport, és a tagok zömmel gyóntató, lelki vezető atyák és lelkészek irányításával keresik fel őket.

„Hivatalosan” nem tartoznak a plébániához, de az imádság láthatatlanul is erős szálai kötik össze őket a hívekkel.

A megismerés által egyre nagyobb a bizalom mindkét irányból, ami komoly reményekre jogosít. Csak egyetlen példát. A tagok között van olyan, akiről 1996-ban már lemondott az orvostudomány, több mint tíz különböző kórház

elvonókúráján vett részt eredménytelenül. Jelenleg hét éve teljesen absztinens, visszanyerte munkaképességét, családját, önbecsülését.

Mi történik ezeken a csoport-foglalkozásokon?

Miként lehetséges a tartós józanság megszerzése egyetlen szem gyógyszer és mindenféle pszichiátriai kezelés nélkül?

Világszervezetüknek hozzávetőlegesen, két és fél, hárommillió józan tagja van, és nincs vezető testületük, személyes vezetőjük. Vagy talán mégis van Valaki, akit elfogadnak irányítójuknak?

Ezekre a kérdésekre is választ ad ez a dolgozat, és remélhetőleg újabb kérdések, felvetésére ösztönöz majd.

I. ANONIM (NÉVTELEN) ALKOHOLISTÁK – A.A.

1. Egy világméretű önszegélyző szervezet megalakulása.

Az Anonim (névtelen) Alkoholisták szülőhelye az Amerikai Egyesült Államok. 1935-ben Ohio állam Akron nevű városában egy alkoholista tőzsdeügynök, bizonyos Bill W. üzleti úton tartózkodott. Ekkor már néhány hónapja nem fogyasztott alkoholt, de komoly veszélyben érezte magát, mivel egyedül kellett éjszakáznia a helyi szállodában. Az bárhelység helyett egy telefonfülkét választott, és felhívott néhány papot és lelkészt. Közölte velük, hogy ő egy alkoholista és kéri, segítsék el őt egy hasonló problémával küzdő emberhez, hogy elbeszélgethessen vele. Úgy vélte ugyanis, hogy amíg valaki más érintettel beszélget, addig távol tarthatja magát az ivástól. A telefonok túlsó végén többnyire hitetlenkedéssel, meg-nem-értéssel találkozott. Már majdnem lemondott tervéről, amikor utolsó próbálkozására egy jólelkű pap megadta a város helyi sebészorvosának a címét.

Így jutott el Bill W. Dr. Bobhoz, aki kezdetben nem akart vele szóba állni, mondván: „Nézze, rajtam már olyan sokan szerettek volna segíteni, és nem tudtak. Maga nagyon kedves, de rajtam már nem segíthet.” Bill W. válasza megdöbbsentette az orvost, és felkeltette érdeklődését: „Doktor Úr! Én nem magán akarok segíteni, hanem saját magamon. Én nem azért vagyok itt, hogy ön abbahagyja az ivást, hanem azért, hogy én megőrizhessem a józanságomat”.

Ezután késő éjszakáig beszélgettek ivási problémájukról, megosztották egymással bánatukat, örömeiket. Ettől a naptól kezdve Dr. Bob haláláig józan maradt. Bill W. 1971-ben hunyt el harminchat évi józanság után. Sok éves együttműködésük során megállapították, hogy józanságukat úgy tudják megőrizni,

ha segítséget és bátorítást nyújtanak más alkoholistáknak is. A mozgalom kezdetben lassan terjedt, neve sem volt. Csoportokat alakítottak Akronban, New Yorkban, Clevelandban és néhány kisebb városban. 1939-ben jelent meg a *Névtelen Alkoholisták* című könyv, amelyről a közösséget is elnevezték, és nem alkoholisták szimpatizánsok segítségével, támogatásával országos, majd nemzetközi hírre tettek szert.

Jelenleg az Anonim Alkoholisták szervezete kb. 130 országban működik, 95000 csoporttal. Magyarországon 1989-ben alakult meg hivatalosan az első csoport – a kommunista diktatúra alatt nem engedélyezték -, és becslés szerint 56 csoport működik, 1000-1200 taggal. A csoportok az esetek többségében valamelyik történelmi egyház helységében találtak otthont, de működnek már kórházakban, börtönökben és a hadseregben is.

2. Az A. A. meghatározása.

Az Anonim Alkoholisták ® olyan férfiak és nők társulása, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és azon reményüket, hogy megoldhatják közös problémájukat, valamint segíthetnek másoknak felépülni az alkoholizmusból.

- *Az A. A.-tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya. Tagsági díj nincs. A társaság a tagok önkéntes adományaiból tartja fenn magát.*
- *Az A. A. nem kötődik semmiféle szektához, felekezethez, szervezethez vagy intézményhez; nem politizál, nem kíván részt venni semmiféle vitában, nem támogat de, nem is ellenez semmiféle ügyet.*

- *Elsődleges célunk, hogy józanok maradjunk és segítsünk más alkoholistáknak a józanságot elérni.*³

3. Az A.A. felépülési programja.

Az A.A. felépülési programja leszűkítve, egy „Tizenkét Lépés”-es felépítmény, amely spirituális elveket követ. Ezt a Tizenkét Lépést egészíti ki a Tizenkét Hagyomány. A felépülési program egyik alap gondolata, hogy tapasztalataik szerint az alkoholizmus betegség. Ezt a betegségkonceptiót 1955 óta az orvostudomány is elfogadja. Az alkoholizmus betegség ráadásul gyógyíthatatlan. Ez azt jelenti az A.A.-tagok szerint, hogy aki egyszer alkoholista lett, az alkoholista marad élete végéig. Ezt a szomorú tényt elfogadva, lelkileg és fizikailag felépülve tökéletesen egészséges életet lehet élni, egyetlen szabály betartásával, amely kimondja: az alkoholista ne fogyasszon alkoholt. Teljes absztinencia a felépülés záloga. (Talán a szintén gyógyíthatatlan diabetes mellitust, cukorbetegséget említhetnénk hasonlatként, ahol szintén lehet tünetmentes életet élni bizonyos szabályok lelkiismeretes betartásával.)

Az A. A. Tizenkét Lépése

- 1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben – hogy életünk irányíthatatlanná vált.*
- 2. Meggyőződünk arról, hogy egy nálunk felsőbb rendű Erő helyreállíthatja lelki egészségünket.*

³ The AA Grapevine, Inc. GSO New York

3. *Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket – a saját felfogásunk szerinti – Isten gondviselésére bízunk.*
4. *Alaposan és bátran erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.*
5. *Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.*
6. *Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket jellembeli hiányosságainktól.*
7. *Alázatosan kértük Őt fogyatékoságaink felszámolására.*
8. *Számba vettük mindazokat, akiknek valaha kárára voltunk, és készek voltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.*
9. *Közvetlen jóvátételt nyújtottunk mindazoknak, akiknek tudtunk, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.*
10. *Folytattuk az önvizsgálatot és haladéktalanul beismertük, ha hibásnak találtuk magunkat.*
11. *Igyekeztünk imával és elmélkedéssel elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat - a saját felfogásunk szerinti – Istennel, kérve velünk kapcsolatos akaratának felismerését és erőt annak kivitelezésére.*
12. *E Lépések követésének eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk, igyekeztünk ezt az üzenetet továbbadni más*

alkoholistáknak, és megpróbáltuk ezeket az alapelveket életünk minden megnyilvánulásában alkalmazni.⁴

Az A.A. ezt a Tizenkét Lépést javasolja felépülési programként. Javaslatról van szó, hiszen ebben a szervezetben nincsenek előírások, kötelező érvényű utasítások. Ahány személy, annyi felépülési program, és mindenki ki is alakítja a sajátját.

Az első és legfontosabb ponttal kezdjük. Az ún. „Felső Erővel” vagy „Felső Hatalommal” (angolul: Higher Power).

Az alkoholizmus nincs tekintettel korra, nemre, nemzetiségre, anyagi és társadalmi helyzetre, vallási és felekezeti hovatartozásra. Tekintet nélkül mindenkit legyőz, akin elhatalmasodik. Az A.A. nem nyújt vallási programot, nem tart istentiszteleteket és nem nyit teológiai vitákat. Ellenben leszögezi, hogy a társasághoz csatlakozó ateista vagy agnosztikus sorstársaknak is hinniük kell egy olyan Felsőbb Hatalomba, amely vagy aki, erősebb náluk és az alkohólnál. Mert az alkoholizmussal, akaraterővel nem lehet szembeállni.

Olyan ez, mintha egy rákosnak azt mondanánk, szedje össze magát és keljen fel az ágyból.

Az alapító odáig megy, hogy a Nagykönyvben szó szerint így ír: *„Ha pusztán egy erkölcsi kódex vagy jobb életfilozófia elegendő volna az alkoholizmus legyőzéséhez, akkor sokan közülünk már rég felépültek volna. De úgy találtuk, hogy az ilyen kódex és filozófia nem ment meg*

⁴ Névtelen Alkoholisták, AA World Service, INC New York City, 1994. 56. old.

bennünket, akárhogy is igyekszünk. Lehet, hogy akartunk erkölcsösek lenni, hogy kiegyensúlyozott életszemlélet után vágytunk, de bármilyen igyekezettel is akartuk mindezt, a szükséges erő nem volt meg hozzá. Az akarat által vezérelt emberi erőforrások elégtelennek bizonyultak, és szánalmas kudarcot vallottak.

Az erő hiányzott, ez volt a problémánk. Olyan erőt kellett találnunk, amelynek segítségével élni tudunk, és ez csak egy önmagunknál erősebb Hatalom lehetett. De hol és hogyan találjunk rá erre a Hatalomra?

Nos, ez a könyv éppen erről szól Fő célja az, hogy képessé tegye Önt megtalálni ezt az erősebb Hatalmat, amely megoldja problémáit...ez természetesen azt is jelenti, hogy Istenről fogunk beszélni.”⁵

Az A.A. filozófiája nem bonyolult dolog - szokták mondani a felépülés elején tartóknak - ez egy egyszerű program, bonyolult embereknek. Isten léte mégis érzékeny pontnak számít. Az Egyesült Államokban ez nem volt kérdés, amikor a csoportok megalakultak. Míg az USA-ban a lakosság több mint 90%-a mondja magát vallásosnak, addig hazánkban az 1948 utáni történelem nehezen gyógyuló sebeket okozott az emberek lelkében.

Nagyon sokan elfordultak a nevetségessé tett, kigúnyolt vallástól és most, amikor az életük függ attól, hogy képesek-e hinni valakiben vagy valamiben, zavartan és tanácstalanuk állnak. És ez még a jobbik eset. Mert vannak, akik azt mondják: hagyjanak engem békében ezzel az istendologgal, mi köze ennek a józansághoz?

⁵ Névtelen Alkoholisták, AA World Service, INC New York City, 1994. 43. old.

Számos magyar A.A.-tag szerint egyedül Neki van köze a józansághoz!
Sokak számára a Józanság nem is valami, hanem Valaki.

Aki már egyszer meghalt ennek a világnak és Isten segítségével újjászületett, az tudja, mit beszél.

Az A.A. világosan tanítja több millió alkoholista tapasztalatára támaszkodva a következőket.

(a) Alkoholisták vagyunk, és képtelenek voltunk életünket irányítani.

(b) Valószínűleg semmilyen emberi hatalom nem tudott volna megszabadítani alkoholizmusunktól.

*(c) Isten képes erre és megteszi, ha segítségül hívjuk Őt.*⁶

Az A.A. spirituális programot ad. C.G. Jung neves svájci analitikus pszichológus véleménye szerint az alkoholizmusból csak spirituális *megtérés* által lehet megszabadulni.

Ezeket a kérdéseket nem lehet megkerülni. Az A.A. nem követel tagjaitól vallásos hitet, de ajánlja, tegyen erőfeszítéseket ebben a kérdésben.

„Bármilyen súlyos is legyen az alkohol-megszállottságunk, örömmel fedezzük fel, hogy más út is nyitva áll előttünk. Például az, hogy beismerjük személyes tehetetlenségünket az alkohollal szemben;

⁶ Névtelen Alkoholisták, AA World Service, INC New York City, 1994. 57. old.

beismerjük, hogy egy „Felsőbb Erőre” való hagyatkozásra van szükségünk, még akkor is, ha csak egy A. A.-csoportra való hagyatkozás. Ezután megpróbálhatunk őszinte és alázatos életet élni, embertársainkat, és „a saját felfogásunk szerinti” Istent önzetlenül szolgálni.⁷ /Bill W. Levél 1966/

Az A.A. immár hét évtizedes tapasztalata igazolja, hogy azok, akik képesek voltak őszintén szembenézni alkoholizmusukkal és volt bennük elég alázat a segítségkéréshez, azok mind felépültek, és szinte kivétel nélkül vallásukat gyakorló hívőkké váltak.

A felépülési program néhány lényeges pontja.

Ritkán fordult elő, hogy valaki a Tizenkét Lépést, mint életformát élve, kudarcot vallott volna. Általában azoknak nem sikerül a felépülés útjára lépni, akik nem őszinték önmagukhoz.

3.1. Őszinteség

„Nem az a baj, hogy iszol, hanem az, hogy nem őszintén beszélsz az ivásodról.” Sokszor elhangzik ez a mondat, különösen kezdők felé. Nehéz a falakat lerombolni. Nem könnyű a lélek ajtaját kinyitni, ahol belül van a kulcs. Az A.A. gyűléseken teljes névtelenségben, a megszégyenülés kockázata nélkül, nagyon őszinte beszélgetések zajlanak. Ezek a

⁷ As Bill Sees It, AA World Service, INC New York City 1997. 88. fejezet 91. old.

csoportok az esetek többségében zárt gyűlést jelentenek, ami azt jelenti, hogy kizárólag alkoholisták vehetnek részt rajtuk. Drámai esetekre van példa, amikor évtizedes keserőségek szakadnak fel valakiből, és bizonyos lehet abban, hogy a csoport tagjai azonosulnak vele, mert minden résztvevővel hasonló esetek történtek meg. Minden szó a falak között marad, vagy elraktározzák az emlékezetükben. Kíméletlenül őszinték az új tagokkal szemben, a kívülállók számára néha talán túl kemények is. Például: *„Az ajtó, amin bejöttél, kifelé is nyílik. Nem tettél nekünk szívességet, hogy itt vagy, de nagyon örülünk neked, hogy eljöttél. Ezért gondold meg; nem nekünk van szükségünk rád, hanem neked az A.A.-ra. Talán még nem tudod szeretni önmagadat, amíg ezzel küszködsz, addig mi szeretünk téged.”* Tapasztalatuk szerint senki sem kezdett el inni az őszinteségnek ilyen vagy ehhez hasonló formái miatt, az ellenkezőre ellenben van példa. Semmivel sem tesznek nagyobb kárt egy alkoholistában, mintha elkendőzik a baj igazi okát.

Egy sokat szenvedett beteg ezt mesélte: *„az volt ráírva a zárójelentésemre, hogy depressziós vagyok, és nem, az hogy alkoholista. Ha én ezt, akkor elhittem volna, már nem élnék”.*

Az A.A. óvatosságra inti tagjait az olyan orvosi vélemények elfogadásában, melyek szerint az alkoholista bizonyos kezelések következményeként egy napon szociális ivóvá válhat, vagyis viszasszerezheti azon képességét, hogy mértékkel, alkalmanként és csak társaságban fogyasszon alkoholt.

3.2. A józan alkoholista

A józan alkoholista kifejezés jellegzetesen A. A.-fogalom, amely némi magyarázatra szorul. Szerintük kétféle alkoholista létezik; az egyik még iszik, a másik már nem. Véleményük szerint alkoholistává átlagos szociális ivóból válik valaki, azt azonban, hogy ez mikor következik be pontosan, nem lehet meghatározni.

Egy napon a mértéktelen ivásból, iszákosságból, betegség lesz. Eddig a pontig egyértelmű az ember felelőssége. Ezután már olyan lelki és fizikai betegséggel állunk szembe, ahol megkérdőjelezhető a személy józan ítélőképessége. Amíg a szenvedő alkoholista nem ismeri el betegségét, orvosi szaknyelven nem rendelkezik betegségtudattal, addig a józan alkoholista felismeri valós helyzetét, segítséget kér és fogad el. Élete egy minőségileg teljesen új élet lesz. Nem védekeznek már, nem tagadják betegségüket, de nem is dicsekszenek vele; egyszerűen elfogadják.

A szenvedő alkoholista folytatja önpusztító ivászatát, mert nem vallja be betegségét.

A józan alkoholista tudja, hogy beteg, ezért tudatosan vállalja a teljes absztinenciát. Tisztában van azzal, hogy éppen betegségének következményeként nem fogyaszthat szeszes italt.

Az alkoholizmus betegség lényege pontosan abban áll, hogy a személy képtelen mértéket tartani. Kontrollvesztővé válik.

A kontroll minden normális, átlagos ember természetes tulajdonsága. Az alkoholista ezt a kontrollképességet „örökre” elvesztette.

A józan alkoholista azért sem iszik, mert tudja, hogy betegsége „progresszív”. Ez a kifejezés néhány szakember szerint tudománytalan. A józan alkoholisták erre azt válaszolják, hogy ők tudományosan sem szeretnék meghalni idő előtt. Aki szenved ettől a betegségtől, a lelke mélyén nagyon is érzi, és tudja, miről van itt szó.

Évtizedes józan élet után elfogyasztott alkohol következtében rosszabb állapotba esik vissza az ember, mint amikor abbahagyta. Tudnak egy amerikai férfiről, aki tizennyolc évi absztinencia után esett vissza, egyetlen pohár ital elfogyasztása után. Szó szerint csak az isteni csoda mentette meg az életét; ma már ismét tíz év józanságot mondhat magáénak.

Az A.A. tanítása szerint életbevágóan fontos tudatosítani, hogy aki alkoholistává vált, soha többé nem szerezheti vissza mértéktartó ivási képességét. Számtalan szomorú haláleset igazolja ezen állításukat.

Sokan hosszabb-rövidebb józanság után elhitetik magukkal, hogy ők meggyógyultak, tehát mértékkel fogyaszthatnak egy-egy pohárral. Az eredmény lehangoló. Egyedül a pápai A. A.-csoportban négyen haltak meg hasonló okok miatt 1996 óta.

A gyógyszergyárak azt sugallják, hogy eljön az a nap, amikor majd feltalálják az alkoholizmus elleni gyógyszert, és akkor mindenki büntetlenül ihat, amennyit megkíván. A józan alkoholisták ezen csak mosolyognak. Ők vallják, hogy az ember legbensőbb részéhez, - ahol ez a betegség is pusztít

-, nem lehet anyagi, materiális oldalról hozzáférni. Erre csak Isten képes áldott, gyógyító érintésével. Az A.A. –felépülési programját ettől kezdve sokan tudománytalannak bélyegzik . Ebben a programban nincsen semmi „új”. Ezen alapelvek megtalálhatók az Evangéliumokban, a Tórában, a távol keleti vallások mindegyikében, a szent hagyományokban, mindenütt.

A józan alkoholista nem analizálja magát és másokat, nem állít fel diagnózisokat, nem azzal foglalkozik, hogy miért lett ő alkoholbeteg, hanem naponta felteszi a kérdést: hogyan tovább?

Napi lelkiismeretvizsgálata során felteszi a kérdést: akkor leragadunk ebben a mocsárban, vagy pedig Isten segítségével továbblépünk? Az A.A. számos módszert kínál a józanság megtartásához. Ezek között első a ilyen eszköz a „ *misztikus mai nap*” .

3. 3. A „mai nap” – a misztikus 24 óra

Az A. A.-filozófia másik sajátossága a *mai nap*, a misztikus 24 óra. Ebben az esetben sem találunk semmi újat. Jézus Krisztus arra szólít fel bennünket, hogy Mennyei Atyánktól a *mindennapi* kenyerünket kérjük alázattal, ugyanakkor felhívja a figyelmet arra is, hogy nem szükséges aggódalmaskodnunk a holnapok miatt, mindössze a *mai napra* kell összpontosítanunk.

Sokak számára ez a program egyik legnehezebben kivitelezhető része. Az alkoholisták túlnyomó többsége szeret nosztalgikus ábrándokba menekülni,

szívesen emlékeznek vissza régebben történt eseményekre, amelyekkel megtépázott önbecsülésüket megerősíthetik.

Ugyanakkor – saját bevallásuk szerint -, állandóan tervezgetnek egy szebb jövőt, álmodoznak egy új világról, új életről, ahol majd valahogy rendbe jönnek a dolgok, begyógyulnak a sebek.

Az alkoholistának szembe kell néznie betegségével, adott élethelyzetével, és ennek egyik legnagyobb akadálya, hogy képtelen a *mában* élni. Élni és lenni, létezni, a *jelenben* teljes tudatossággal, nem pedig magyarázgatni, szépitgetni a múltat, illetve ábrándos terveket szőni a jövőről, amellyel elkábítják önmagukat és környezetüket. Az állandó ígéretek minden esetben a *holnapokra* tevődnek, soha nem a *mára*. Jellegzetes mondatuk így hangzik: „Fogadom, megígérem, hogy holnaptól nem iszom.” Ilyen ígéreteken a józan alkoholisták együtt érzően mosolyognak. Ilyen szívszorító butaságokat ők is mondtak nagyon sokszor.

Az ember *ma él, itt és most*. Nem tegnap és nem holnap. A tegnappal már nem igen lehet kezdeni semmit, kicsúszott a kezünkből, a holnap pedig még ígélet csupán. Meg kellene érni a reggelt Isten kegyelméből.

Miért olyan fontos e szemlélet elsajátítása az alkoholbeteg számára?

Mert az Anonim Alkoholisták szerint nem kell örökre abbahagyni az ivást. Semmi kényszer! Holnap nyugodtan lehet inni. Csak *ma* nem. Csak *ma* ne igyál, ha lehet! Csak *ma* ne emeld föl az első poharat!

A többit már szabad. A tagok véleménye szerint nincs a világon olyan kemény iszákos, aki egyetlen napra ne volna képes megtartóztatnia magát.

A *mai* este lefekszik józanul, azután *holnap* felébred egy újabb *mai napra*, de az még messze van. Egy indiai mondás szerint: *a mai nap az a holnap, amelytől tegnap annyira féltél.* Egy alkoholbeteg nem tud olyan távlatokban élni, mint *múlt* és *jövő*. Meg kell érteni, hogy az A.A. nem azt kéri tagjaiktól, hogy tökéletesek legyenek, hanem, hogy legyenek hajlandók lelkiükben fejlődni.

1. 4. Hajlandóság

Ismét egy kulcskifejezés. A Tizenkét Lépés meghallgatása után sokan felkiáltanak: „Micsoda követelmény! Képtelen vagyok erre! A válasz: „Ne csüggedjen el! Egyikünk sem volt képes ezeket teljes mértékben követni.

Nem vagyunk szentek. A lényeg az, hogy hajlandók vagyunk lelkiükben fejlődni. Az itt lefektetett elvek a fejlődés felé vezetnek. Lelki fejlődésre, nem, pedig tökéletességre törekszünk.”

Az A.A nem ad diplomát józanságról, nem kíván komoly intellektuális erőfeszítéseket, mindössze hajlandóságot kér és ajánl. A makacs büszkeségnek eleinte részleges, később pedig teljes feladását javasolja.

Az első követelmény az, hogy belássák: saját akaratukra támaszkodva nem élhetnek jó értelemben vett sikeres, emberi életet.

„Önzés – én-központúság! Úgy gondoljuk, ez minden bajunk gyökere. A félelem, az önámítás, az önzés és önsajnálát százféle formáját űzve, felebarátaink lábára taposunk, és ők bosszút állnak. Néha megsértenek

bennünket, látszólag ok nélkül, de ezeknek a véleményeknek a mélyén mindig az rejlik, hogy valamikor a múltban önző döntéseket hoztunk, és ezek később sebezhetővé tettek minket.

Úgy gondoljuk tehát, hogy bajainkat tulajdonképpen magunk okoztuk, belőlünk fakadnak. Az alkoholista a mértéktelen önfejűség egyik legszélsőségesebb példája, bár ő általában nem így látja. Nekünk, alkoholistáknak mindenekelőtt az egocentrizmustól kell megszabadulnunk. Kénytelenek vagyunk, különben végez velünk! Isten lehetővé teszi a szabadulást. Gyakran nem is látunk módot rá, hogy Isten segítségével megszabaduljunk az egocentrizmustól. Sokan megpróbáltunk morális és filozófiai alapelvekre támaszkodni, de nem tudtunk azoknak megfelelően élni, hiába akartuk... először is – fel kell hagyni azzal, hogy megjártsszuk Istent, mert az sehová sem vezet. Másodszor – úgy határoztunk, hogy életünk színdarabjában ettől kezdve Isten lesz a rendező... Ő az Atya, és mi a gyermekei vagyunk... Amikor őszintén magunkévá tettük ezt az álláspontot, jelentős dolgok történtek velünk. ”⁸

A hajlandóság igen egyszerűen megérthető az A.A. tag számára. Miután beismerte, hogy élete irányíthatatlanná vált, hogy az alkoholizmus győzedelmeskedett rajta, és számtalan kijózanodási kísérlet is sikertelennek bizonyult, szép csendesen megszólítja Istent. Azt a Teremtő, gondviselő személyes Valakit, aki erősebb nála és betegségénél. Ettől a pillanattól

⁸ Névtelen Alkoholisták, AA World Service, INC New York City, 1994. 59. old.

kezdve nem is kell foglalkoznia többé az ivással, hiszen az Úr elveszi tőle a megszállottságot.

3. 5. A hála

Nagyon nehéz az alkoholista által évtizedek alatt felépített falakat áttörni. Sokan még betegségük utolsó stádiumában sem hajlandóak elfogadni a segítséget. Hálát adni? Ez szinte képtelenség. Pedig e nélkül nincs tartós józanság. Valahogy még a büntetéseket is el lehet viselni, csak hálásnak ne kelljen lenni.

Szent Lukács szerinti evangéliumba olvashatjuk, - egy józan alkoholista olvasatában -, hogy Jézus, amikor Jeruzsálem felé igyekezett, Szamaria és Galilea határában, tíz leprás (alkoholista) jött vele szemben.

Jó hangosan kérték: *„Jézus, Mester! Könyörülj rajtunk! Az Úr megtisztította őket. Ők elindultak hazafelé, boldogan, mindenki az övéihez, és éltek most már megtisztultan (józanul). Egy kivétellel. Ő félúton megállt és valami ilyesmit mondhatott: „Menjetelek csak, nekem még vissza kell mennem. Elfelejtettem valamit.”* És visszafordult. Jézus meglátta és megkérdezte: *„Hát te?”*

A megszabadított csendesen válaszolt: *„Uram! Visszajöttem, hogy megköszönjem Neked, mert én nem az egészségemet kaptam vissza Tőled,*

hanem az életemet. Én szeretnék most már melletted maradni és Veled leélni ezt a hátralévő időt”.⁹

Az egyik floridai csoportban megkérdezte valaki a legöregebb, több mint 40 éve józan tagot, hogy miért jár még mindig gyűlésekre, hiszen neki már biztosan nincs szüksége erre. Az „öreg” józan így válaszolt: *„Jöttem, hogy kapjak, maradtam, hogy adjak.”*

Kizárólag ilyen lelkülettel lehet tartós józanságot elérni.

3. 6. A pénz és a reklám kérdése

Az A. A. anyagi szempontból teljesen önellátó. Nem fogadnak el pénzt kívülállóktól, de nem is adnak senkinek. Ez néha feszültséget is okoz azok körében, akik azt hiszik, hogy segélyekkel, alamizsnával józanságot lehet vásárolni.

Általában templomok, imaházak, zsinagógák hittantermeiben, közösségi házaiban kapnak helyet. Itt terembérletet fizetnek, vagy adományokkal biztosítják a bérbeadó irányában teljes függetlenségüket. Világszerte, az esetek túlnyomó többségében valamely egyház ad helyet csoportgyűléseiknek (meetingek).

Talán ennek is köszönhető részint, hogy a kijózanodott tagok közül sokan buzgó hívökké válnak és szolgálatokat vállalnak az illető egyházban.

Az A.A. nem reklámozza magát, tapasztalat szerint, aki akarja a segítséget, minden esetben megtalálja őket. Hírverésük vonzerőn alapszik.

⁹ Vö. Lk 17,11.

Lelki vezető papok, lelkészek, és együtt érző, alázatos orvosok küldik hozzájuk klienseiket, de olyan is előfordul, hogy valaki „hallott” róluk és az utcáról nyit be.

Egyetlen feliratot engedélyeznek közzé tenni, melynek szövege jellemzi az A.A. felfogását:

„Ha inni akarsz, az a te dolgod.

„Ha abba akarod hagyni, az a mi ügyünk.”

3. 7. Hogyan tartják gyűléseiket (meetingjeiket)

Az A.A. gyűléseknek sajátos, szinte liturgikus forgatókönyvük van.

Felállnak, megfogják egymás kezét, és elmondják az A.A. világszerte ismert imáját, mely magyarra így fordítható:

Istenem!

Adj lelki békét annak elfogadásához,

amin változtatni nem tudok.

Bátorságot, hogy változtassak

azon, amin tudok.

És bölcsességet, hogy

felismerjem a különbséget.¹⁰

¹⁰ AA World Service, INC New York City, szórólap

A gyűlésvezető bemutatkozik: „*az én nevem: N. és alkoholista vagyok.*” Köszönti a tagokat és javaslatot tesz a gyűlés témájára. Valaki a tagok közül felolvassa az A.A. Meghatározását (ld. 2. fejezet), és egy rövidebb részletet a Nagykönyvből. Ezután a tagoké a szó. Arról, hogy mi hangzik el egy ilyen gyűlésen röviden így foglalható össze: **elmesélik milyenek voltak, mit tett velük az alkohol és milyenek most, Isten segítségével.**

Beszámolnak örömeikről, sikereikről (mert már ilyenekkel is büszkélkedhetnek), de feltárhatják megoldatlanságaikat, szomorúságukat. Tanácsokat nem adnak senkinek, nem mondják meg, ki mit tegyen. Még ilyen – alapvetően jó szándékkal tett -, mondat sem fordul elő: *Ne igyál!* Csak tapasztalatlan és az alkoholizmusban teljesen járatlan ember mond ilyet egy alkoholistának. A gyűlések résztvevői saját alkoholizmusukkal vannak elfoglalva és nem a másikénak elemzésével.

Ellenben elmondják a felmerült kérdéssel kapcsolatban, hogy velük hasonló esetben mi történt és ők hogyan oldották meg azt a problémát.

Az érintettek ezután azonosulhatnak az elmondottakkal, de azt is megtehetik, hogy elengedik a témát.

Kerülendő magatartás náluk a másokkal való összehasonlítás. Mindenkinek van saját története, amely történet nem lehet azonos a másikéval, ellenben találhatók benne hasonló vonások, események.

Mindig az alkohollal kapcsolatos élményeikről beszélnek, a gyűlésvezető feladata, ha más témák kerülnek elő, tapintatosan visszaterelje a beszélgetést eredeti medrébe.

Nem politizálnak, nem tartanak hittanórát, teológiai, világnézeti, filozófiai vitákat. Minden esetben egyszerre csak egy valaki beszél, és szóval jelzi, amikor befejezte. Amikor valaki szünetet tart nem szabad megtörni, hiszen a tapasztalat azt mutatja, hogy Isten az ilyen nagy csöndekben szokott a leghatékonyabban gyógyítani, vigasztalni.

Nem foglalnak állást még az alkoholizmus betegséggel kapcsolatban sem, mert ez az orvosok dolga. Ezzel szemben kapcsolatot tartanak olyan orvosokkal, akik hajlandóak az irányukban való nyitottságra, és a rehabilitációs szakasz elején, amikor ők már elvégezték a méregtelenítést, hozzájuk irányítják betegeiket. Nagyon hálásak azoknak a szakembereknek, akik nyitottak velük kapcsolatban.

3. 8. „Hatékonyság”

Sokan vitatkoznak mai is, hogy mennyire „hatékony” és mennyire „korszerű” az Anonim Alkoholisták felépülési programja, módszere. Bizonyára eltérőek a vélemények, az A. A.-tagok nem foglalkoznak ilyen kérdésekkel. Bármi is legyen a róluk kialakított „hivatalos szakvélemény”, attól – ahogyan ők mondják -, nem lesznek józanabbak. Ilyen az esetben is az Evangéliumból szoktak találni példát hozni, amely példa igen szép és jellemző az A.A. egészére.

’Amikor János a börtönben Krisztus tetteiről hallott, elküldte hozzá tanítványait és megkérdezte tőle: „Te vagy-e az Eljövendő, vagy mást

várjunk?” Jézus erre ezt válaszolta: „Menjetek, vigyétek hírül Jánosnak, amit hallotok és láttok. A vakok látnak, a sánták járnak, a leprások megtisztulnak, a süketek hallanak, a halottak föltámadnak, a szegényeknek pedig hirdetik az evangéliumot.”¹¹

Az Anonim Alkoholisták 69 éves történetéről ennél szebben nem is lehetne fogalmazni. Vakok látnak, sánták járnak, leprások megtisztulnak és *...alkoholisták kijózanodnak*. Józan életet kezdenek élni azok, akikről már mindenki lemondott, akiket sokszor emberszámba sem vettek már. A szegényeknek pedig, a többi alkoholistának, hirdetik „saját evangéliumukat”, az örömhírt: *„nekünk sikerült, neked is sikerülhet, ha hozzánk csatlakozol és elfogadod azokat az elveket, amelyek segítségével mi is megszabadultunk.”*

Ez egyben az A.A. tagok felelőssége is. Mert ebben a szervezetben nincsenek jogok felelősség nélkül. Ők nem vadásznak kocsmákban alkoholisták után, nem érzik kötelességüknek közel egymillió magyar alkoholistát „leszoktatni” ivásukról, nem is feladatuk tanulmányokat, könyveket írni betegségükről. De hittel vallják a kifüggesztett és gyakran idézett elvet:

**Amikor bárhol és bárki
Segítségért nyúl,**

¹¹ Mt 11, 1-5.

**Akarom, hogy az A.A. keze ott legyen.
Ezért felelős vagyok.¹²**

4. Az A. A. spirituális elvei. (Egyedül Isten)

4.1. A Tizenkét Hagyomány

Mielőtt az Anonim Alkoholisták felépülési programjának spirituális alapelveit érintenénk, ki kell térnünk a Tizenkét Hagyományra is.

Ezek olyan ajánlott elvek, amelyek a világ valamennyi közössége számára biztosítják a fennmaradást és a fejlődést.

¹² AA World Service, INC New York City, szórólap

A Hagyományok a Tizenkét Lépést követően születtek, az első csoportok kezdeti, válságos éveiben. A Hagyományok minden a régi, mind az új tagok számára fontosak. Arra emlékeztetnek, hogy az A.A. olyan férfiak és nők társulása, akiknek legfőbb gondja saját józanságuk megőrzése és ahhoz másokat is hozzásegíteni. Ez az elv első pillantásra önzőnek tűnik. Szokták is mondogatni egymás között, hogy a mi programunk „önző program”.

Más utat mégsem találtak, hiszen „huncut az, aki azt akarja adni, amije nincs”.

Más alkoholistáknak józanságról nem lehet alkoholszagú légkörben beszélni.

Dolgozatunk témáját tekintve, a Második hagyomány, döntő fontosságú.

Szemben néhány igen erőteljes kísérlettel, melyek megkísérlik megfosztani az A.A. felépülési programját legfontosabb spirituális alapelvétől, szüntelenül hangsúlyozni kell Isten „szerepét”.

Íme a híres Tizenkét Hagyomány:

1. *Közös boldogulásunk mindennél előbbre való, egyéni felépülésünk az A.A. egységétől függ.*
2. *Csoportjaink számára csak egy abszolút tekintély létezik – a szerető Isten, ahogyan csoportjaink lelkiületében megnyilvánul. Megbízott vezetőink szolgálnak bennünket, nem uralkodnak rajtunk.*
3. *Az A. A.-tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya.*
4. *Minden csoport legyen önálló, kivéve a más csoportokat vagy az A. A. egészségét érintő ügyeket..*

5. Minden csoport elsődleges célja az, hogy eljuttassa üzenetét a még szenvedő alkoholistákhoz.
6. A. A. csoport soha nem támogathat, finanszírozhat semmilyen vele kapcsolatban álló intézményt vagy külső vállalkozást, és nem engedheti át az A. A. nevet ezek használatára – nehogy pénz, vagyon és presztízs eltérítsen bennünket elsődleges célunktól.
7. Minden A. A. csoport legyen önfenntartó, utasítson vissza minden külső hozzájárulást.
8. Az A. A. maradjon mindig nem hivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak szakembereket.
9. Az A. A. mint olyan, soha ne szerveződjék, bár lehet szolgálati választmányokat vagy bizottságokat alakítani. Ezek közvetlenül felelnek azoknak, akiket szolgálnak.
10. Az A.A. nem alkot véleményt kívülálló ügyekben, ezért az A. A.- név sohasem vonható be nyilvános vitába.
11. A nagy nyilvánossággal való kapcsolatunk nem a hírverésen, hanem a vonzerőn alapul. Személyes névtelenségünket a sajtóban, rádióban és a film világában egyaránt meg kell őrizni.
12. Minden hagyományunk lelki alapja a névtelenség, folytonosan emlékeztetve bennünket arra, hogy az elvek előbbre valók, mint az egyes személyek.¹³

¹³ Névtelen Alkoholisták, AA World Service, INC New York City, 1994. 528. old.

Meg kell említenünk, hogy a fent bemutatott tizenkét ajánlást, számtalan más szervezet is elfogadta és igyekezett alkalmazni saját céljaira. Vitathatatlan, hogy az emberi közösségek működő kereteinek kialakításában hathatós módszereket találhatunk benne.

Az Első Hagyomány egy olyan megkerülhetetlen evidenciát találunk, melyet, amióta ember az ember, szüntelenül megkérdőjelez és igyekszik megkerülni. Nem nehéz elképzelni, mi lenne egy alkoholistákból álló közösséggel az egység nélkül. Hiszen olyanokból áll, akik kivétel nélkül segítségre szorultak, akik elhibázták az életüket, akik elvesztették irányítási és döntési képességüket, akik szó szerint diszfunkcionális személyekké váltak.

Életbevágóan fontos számukra, hogy valahol fix pontra találjanak, kimozdíthatatlan pontra, hiszen ők már teljesen elveszítették a talajt lábuk alól. Ugyanakkor azt is tudják, hogy az egység nem lehet csak formai, külső keret. Ezek már ismerős dolgok, működésképtelenné válhatnak és válnak is morális alap nélkül.

Az egység látszólagos alapja a józanság. Az a tény, hogy nem isznak. A tapasztalat viszont arra int, hogy tagadásra nem lehet építeni spirituális, megtartó elveket. Mert nem az a kérdés, hogy valaki mit, miért „nem” tesz meg, hanem az, hogy mi az amit „igen”.

Itt következik a Második Hagyomány, amely napjainkban is – az A.A. közel hét évtizedes sikeres működése ellenére -, állandó vita tárgya. Az alapítók –Bill W. és Dr. Bob szigorúan ragaszkodtak ehhez az elvhez, számtalanszor szerepel Isten neve a „Nagykönyv”-ben, noha sokan ezt a nevet ki sem akarják ejteni szájukon.

Meggyőződésünk, hogy az A.A. felépülési programjának ez a Második Hagyomány a szíve – lelke, a leglényegesebb pontja, amelyre az egész remekül megszerkesztett struktúra épül.

„Csoportjaink számára csak egy abszolút tekintély létezik – a szerető Isten, ahogyan csoportjaink lelkületében megnyilvánul”.¹⁴

Ebből az egyetlen mondatból levezethető és magyarázható az Anonim Alkoholisták több évtizedes sikere világszerte. Megtalálták a fix pontot, a fundamentumot, a többi már csak módszer és vélekedés kérdése.

Nem véletlen, hogy az orvostudomány és a társadalomtudományok materialista, ateista képviselői ezen a ponton keresnek támadható felületet. Az 80-as évek „szakemberei” naiv vallásosságra, a nyájösztönön alapuló, csoportdinamikai mechanizmusokra igyekeztek leszűkíteni a módszert.¹⁵

Minden józan alkoholista tudja, hogy saját egyéni sorsában tapasztalja meg Isten személyes segítő erejét. Hallatlanul felszabadító élmény ezeknek a sokat szenvedett embereknek, hogy meg tudnak szólítani egy személyen Hatalmat, egy mindenké felett álló Erőt, akit Istennek nevezhetnek.

A tapasztalat azt bizonyítja, hogy valahol ezen a ponton található a felépülés egyetlen valós oka. Lehet keresgélni még okokat természetesen, de fölösleges. Minden A. A.-tag elmondhatja C.G.Jung analitikus pszichológus professzornal: „Én nem hiszek Istenben, én tudom, hogy van”.

Egy magyar származású, 40 éve józan alkoholista mesélte az alábbi történetet.

¹⁴ Névtelen Alkoholisták, AA World Service, INC New York City, 1994. 528. old.

¹⁵ vö. Alkoholológiai Kiskönyvtár, Budapest, 1987.

„Nem Yorkban kezdtem el józanodni. Az első időben sokat kínlódtam. Nehezen múltak az elvonási tünetek, remegtem, verejtékeztem, tartós álmatlanságban szenvedtem. Nem mertem kimenni az utcára, mert ahol laktam, minden sarkon tárt ajtókkal hívogatott egy-egy kocsmá. Egy nyirkos novemberi este, meeting után megszólítottam egy idősebb józan társat és kértem őt, mondjon néhány olyan módszert, ami rajta segített. Rejtélyesen elmosolyodott és megkérdezte:

- Ráérsz ma este?
- Igen. Mindenre hajlandó vagyok, csak ez a szörnyű kínlődás múljon el.

- Akkor gyere fel hozzám, itt lakom nem messze.

A lakáson nemsokára megjelent még három férfi, akikről kiderült, hogy szintén józan alkoholisták és leültek kártyázni. Hetente kétszer jöttek így össze. Összeszámolták józan éveiket; négyen több mint száz józan évet mondhattak magukénak. Leültem, néztem és hallgattam őket. Ők nem szóltak hozzám, de vidáman beszélgettek valamiről, vagy valakiről és ez engem lenyűgözött. Isten volt minden második szavuk. Egy olyan valaki, akiben én soha nem hittem és mindig lemosolyogtam azokat a gyenge embereket, akik ilyen láthatatlan mankókba kapaszkodnak, ahelyett, hogy összeszednék magukat és megoldanák a problémáikat.

Ezek a társak, pedig egy személyes, minket is –igen, minket, nyavalyás piásokat is -, szerető Istenről beszéltek lelkesen, állandóan azt hangoztatva, hogy már régen nem élnének, ha nem találják meg Őt.

Hazafele –nyirkos, ködös novemberi este volt, tele vigasztalansággal -, egy darabig töprengtem, majd megálltam és megszólítottam azt a Valakit:

'Nézd Uram! Én nem tudom, hogy ki vagy Te. Nem igazán hiszem el, hogy vagy. Ma este viszont azt láttam, hogy azok a társaim Neked köszönhetik tartós józanságukat. Uram! Én még nem tudlak hová tenni, adj nekem hitet! Add, hogy el tudjam hinni azt, hogy vagy! Addig, pedig úgy fogok élni, mintha lennél.'

Nos, barátaim, én így találkoztam Istennel, ennek már 40 éve. Attól az estétől kezdve nekem nem voltak ivási kényszereim. Abban a kisvárosban pedig, ahol most lakom, a gyülekezet presbitere vagyok, immár húsz éve."

A Harmadik Hagyomány minden kényszer alól felment. Nincsenek elvárások a belépővel szemben, mindössze egyetlen kérés: kívánja, akarja az illető a józanságot. Ez nem mindig sikerül. Előfordul az is, hogy ittas állapotban lép be valaki egy gyűlésre. Ilyen esetben közlik az illetővel, hogy nyugodtan helyet foglalhat, és felolvassák neki a gyakran idézett szöveget:

„Kérjük, hogy aki ma alkoholt fogyasztott, vagy hangulatjavító gyógyszert vett be, ne szóljon, hanem hallgassa a többiekét.”

A Negyedik Hagyomány a csoportok önállóságát biztosítja. Hasonló ez az egyház szervezeti felépítéséhez. A cél közös: mindannyiunk üdvössége Jézus Krisztusban, de minden részegyház teljesen önálló. A különbség, hogy az A.A.-ban semmiféle hatalommal nem rendelkeznek a vezetők, nincs olyan tevékenység, amelyet bárki el ne végezhetne, funkció, amit bárki be ne tölthetne. Egy közel

hárommillió világszervezetről van szó, amelynek nincs igazgatója, igazgató tanácsa, utasítást egyetlen csoport számára sem szabad adni, legfeljebb ajánlást, amit vagy elfogad, vagy nem.

Nem létezik ezen a földön egyetlen teremtmény sem, aki meg tudta volna szabadítani ezeket az embereket az alkoholizmusukból. Ebből adódóan nem fogadnak el tekintélynek egyetlen teremtményt sem maguk fölött.

Egyedül Istent!

És mégis működik ez a világszervezet, talán pontosan ezért?

Az Ötödik Hagyomány nem más, mint az örömhír eljuttatása másokhoz, a még szenvedő alkoholistákhoz. Nem térítésről van szó. A józan alkoholisták nem vadásznak részegekre és nem győzködik őket arról, hogy nem szabad inni. A józan alkoholistának szabad innia. Senki sem akadályozhatja meg őt ebben. Mégsem iszik, és pedig azért, mert ő már így fogalmaz: *szabad nem innom*. Tapasztalataik alapján állítják, hogy aki még nem itta meg a mélypontját, annak még innia kell. Amennyiben szerencséje van és túléli saját alkoholizmusát, akkor van remény számára, az Anonim Alkoholisták szeretettel várják.

Ebben a feladatban sincs tehát semmi kényszer, ami elviselhetetlen teherként nehezethetne egy érzelmileg, pszichésen labilis beteg emberre. Mindössze ennyit kell átadnia: *Mi is hasonló helyzetben voltunk, nekünk sikerült. Neked miért ne sikerülhetne?*

A Hatodik és a Hetedik Hagyományok az Anonim Alkoholisták teljes és szigorú anyagi függetlenségét jelentik. Nem adhatnak senkinek pénzt, nincs is miből,

hiszen mindössze a gyűléseken elfogyasztott üdítőért és süteményért szednek be pénzt. Ugyanakkor nem fogadnak el senkitől ezt meghaladó mértékben. Volt rá precedens, hogy egy többszörös milliomos alkoholista hálából úgy végrendelezett, hogy vagyonának egy igen jelentős, több százezer dollárt kitevő részét, végrendeletében az A.A.-ra hagyta. A központi csoport összeült, megbeszéltek a dolgot, és udvariasan visszautasították az adományt.

Alapvető szempont: egy alkoholista józanná válása nem pénz kérdése. Miképpen az üdvösség sem. Sajnos igen sok példa van arra nézve, hogy csoportok bomlanak fel, tagjaik ismét az ivást választják, mert beengedik a pénzt felépülési programjukba. Elfogadták a pénzt tekintélynek, noha Második Hagyománya az Anonim Alkoholistáknak világítótornyoként hirdeti:

Egyedül Isten!

A Nyolcadik és Kilencedik és a Tizedik Hagyományok az A.A. szervezeti felépítésére vonatkoznak. Jele dolgozatunk témáját tekintve itt mindössze egy gondolatot emelünk ki; „nem alkot véleményt kívülálló ügyekben”. A józan alkoholistákból álló csoportok kizárólag saját józanságukkal vannak elfoglalva. Még csak nem is a mellettük ülőével. Ennek megfelelően semmilyen dologban nem foglalnak hivatalosan állást. Az Anonim Alkoholistáknál a józanságon kívül nincs más téma.

Igen szimpatikus és alapvetően fontosak a Tizenegyedik és a Tizenkettedik Hagyományok és a noha sokakból értetlenséget váltanak ki.

Miért ne lehetne reklámozni? Miért kell titkolózni?

A névtelenség – mint ahogyan az a szervezet nevében is szerepel -, lelki alapja a józanodásnak.

Nem titkolózásról van itt szó, hanem arról, hogy az alkoholista „megnövekedett egója” hallatlan pusztításokat végzett eddig is a saját és mások életében.

Kerülni kell a lehetőségét is annak, hogy valaki a józan guru szerepét vegye magára, aki az alkoholisták apostola és minden dolog tudója. A névtelenség megóvja a gőgös embereket attól, hogy saját nevükön keresztül gyönyörködjenek önmaguk tévedhetetlenségében. Az alkoholisták pedig általában igen kevélyek tudnak lenni, különösen azután, hogy valamiképpen föltápaszkodtak mérgező önsajnálataukból.

A Hagymányok mintegy csontváz tartják a csoportok lelkiességét, adják a keretet ahhoz, hogy tagjaik engedjék Isten Szentlelkével, a Józanság Lelkével megtölteni azt.

A „Nagykönyv”

A könyv címe: Anonim Alkoholisták. Gyakran nevezik egymás között az alkoholisták Bibliájának. A józanság fokozatos fejlődésével ez a kijelentés – a nyilvánvaló különbözőség felismerésével -, egyre ritkább lesz, hiszen sok mindennel ez is helyére kerül. Mégis megmarad idézőjelben, nagy szeretettel és tisztelettel kísérve. Talán nem túlzás állítani, hogy az A.A. -tagok úgy tisztelik Nagykönyvüket, mint a keresztények a Szentírást. Ha nem is mint Krisztusnak, a Logosznak testét, ahogy őskeresztények, de tisztelik, mint lelki életük forrását.

Ebben a könyvben ugyanis minden le van írva, amely elegendő arra, hogy valaki, - aki akar -, boldog és józan életet élhessen.

Amíg egy szentmisén, istentiszteleten epifánia történik, amikor átadják az örömhírt, addig valami hasonló játszódik le a gyűléseken is. Isten gyógyít, felemel Szentlelkével. Egy addig ismeretlen, csodálatos, lehetőségekkel teli világ tárul fel a betegek előtt.

Egy öt éve józan, többgyermekes családjának mondta: *„Amíg ittam, álmodtam az életemet. Most, hogy józan lettem, élem az álmaimat.”*

A Nagykönyv két részből áll. Az első tulajdonképpen a felépülési programot tartalmazza, míg a másodikban már felépült alkoholisták írják le saját „történetüket”, minden esetben a program hármaskritériumának megfelelően: Milyenek voltunk? Mit tett velünk az alkohol? És milyenek vagyunk most?

Dolgozatunk tárgyát illetően csak az első részt ismertetjük nagyon röviden. A továbbiakban, pedig összevetjük a morálteológia kapcsolódó tanítását a felépülési programmal.

1. Bill története. Ebben a fejezetben az alapító Bill W. személyes vallomását olvashatjuk. Ez a fejezet azért figyelemre méltó, mert itt olvashatunk először az ún. „spirituális élményről”. Arról a csodáról, amely a szerzővel történt kórházi ágyánál. „Végre alázatosan följánlítottam magam Istennek, ahogy akkor fölfogtam Őt, hogy tegyen velem azt, amit akar. Mindenekelőtt az Ő gondoskodása és irányítása alá helyeztem magam. Életemben először beláttam, hogy önmagam semmi sem vagyok, Nélküle elveszek....*Föl kell számolni az én-központúságot. Mindent a Világosság Atyjának kellett*

ajánlanom, aki mindannyiunk fölött áll. Forradalmi és drasztikus dolgok voltak ezek, de abban a pillanatban, amint maradéktalanul elfogadtam őket, a hatás olyan volt, mint egy áramütés. A győzelem érzése töltött el, valami olyan béke és derű, amelyet azelőtt sohasem ismertem.

A legteljesebb bizalom kezdett élni bennem. Úgy éreztem, hogy valaki fölemelt, és mintha a hegyek erős, tiszta szele söpört volna át-meg-át rajtam. Isten fokozatosan érkezik el az emberekhez, de rám gyakorolt hatása villámgyors és mélyreható volt”¹⁶

2. Van megoldás. Meghatározó eleme a felépülési programnak, hogy az érintettek találtak egy közös megoldást, mely segítségével – ahogy mondani szokták -, túlélhetik saját alkoholizmusukat. A még szenvedő alkoholbetegből pontosan a remény hiányzik. Nem lát kiutat keserves élethelyzetéből. A fejezetben bátorításokat olvashatunk.
3. Még néhány szó az alkoholizmusról Ebben a részben korábbi illúzióikat rombolják le. Azt a nevetséges tévhitet, hogy aki egyszer alkoholista lett, az majd egyszer ismét tud úgy inni, mint a többi normális ember. Az akaraterő kevés, nincsenek csodapirulák sem, egyedül Isten.
4. Mi kételkedők. Itt a szerző az *agnoszticizmus*” kifejezést járja körül. Talán a magyar fordítás nem a legtökéletesebb, mindenesetre kissé zavaros fejtegetéseket olvashatunk. A szándék és a cél viszont kifogástalan. Azokhoz az alkoholistákhoz szól, akik nem tudják, vagy nem akarják életüket spirituális alapokra helyezni. Itt olvasható az alapító minden félreértéstől

¹⁶ Névtelen Alkoholisták, AA World Service, INC New York City, 1994. 13. old.

mentes hitvallása, hogy miért is íródott a „Nagykönyv”. Azért, hogy olvasóját elvezesse Istenhez! Az AA felépülési programja gyakorlatilag erről szól. Elfogadjuk Isten létét, és van remény, vagy továbbra is tagadásban élünk addig a rövid ideig, ameddig nem végez velünk az alkohol.

5. Hogyan működik? Ez a legolvasottabb fejezet. Itt található a „Tizenkét Lépés”, illetve az első négy lépés magyarázata.
6. Akcióba lépünk. Itt magyarázat olvasható az ötödik lépéstől a tizenkettedik lépésig.
7. A többiekkel együtt. Az üzenet, az alkoholisták sajátos örömhírének továbbadási módszerei. Nem könnyű kezdetben szót érteni egy még szenvedő emberrel.
8. A feleségeknek. Egy közösségben, családban, ha valaki alkoholista, akkor nem csak az érintett beteg. Beteggé, társfüggővé –*coodependensé* – válik az egész család, de főképpen a házastárs. Ebben a fejezetben néhány praktikus tanács is olvasható, hogyan kezeljünk beteg, függő hozzátartozónkat és milyen hibákat kerüljünk el, ha nem akarunk a helyzeten még tovább rontani.
9. A család a kijózanodás után. Elsősorban a felépülő beteg visszafogadása, újbóli beilleszkedése a téma. Egy több évtizedes alkoholizálásból felépült ember számára minden megszokott személy, tárgy, környezet teljesen új világot jelent. A felépülés kezdetén hasonlatosak az újonnan megtértekhez, tele boldogsággal, rácsodálkozással, lelkesedéssel. Itt rejlik sebezhetőségük is.
10. A munkaadókhöz.

11. Egy szebb jövő látomása. A felépülési program utolsó fejezete. Itt olvashatók azok a sorok, melyek több évtizedes józanság után is könnyet csálnak elő a tagokból. Szó szerint idézzük, mielőtt rátérnénk dolgozatunk második részére, mert megindítóan szép sorok ezek.

„Adja át magát a saját felfogása szerinti Istennek. Vallja be Neki hibáit és embertársainak is. Takarítsa el a múlt romjait.

Adja tovább másoknak bőkezűen mindazt a jót, amire csak rátalál, és csatlakozzon hozzánk. Egyek leszünk Önnel a Lélek társaságában, és bizonyosan találkozik majd valamelyikünkkel sorsa örömteli beteljesítése közben.

Addig is – Isten áldja és tartsa meg Önt ezen az úton”.

III. AZ A.A. ALAPELVEI A MORÁLTEOLÓGIA TÜKRÉBEN

1. Első Lépés – a remény

„Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben, hogy életünk irányíthatatlanná vált.”

A teljes kiúttalanságba és reménytelenségbe került ember kénytelen szembenézni helyzetével, és önmagával. Az anonim alkoholisták elbeszéléseiből tudjuk, hogy szinte kivétel nélkül számtalan esetben megpróbálták abbahagyni az ivást; eredménytelenül. Megszállottként tértek vissza a pohárhoz néhány hetes, hónapos absztinenciát követően. A reménytelenség érzését fokozta, hogy minden visszaeséssel csökkent önbecsülésük. A naiv, betegségük lényegét nem értő környezet – beleértve az ún. „szakembereket” is -, olyan tanácsokat adtak számukra, amelyek szükségszerűen, tovább rontották helyzetüket; „Szedje össze

magát, maga komoly ember, felelősségérzettel is rendelkezik, mindenkinek van akaratereje”

Az akaratérő látványosan csődöt mondott, a felelősségérzet az önbecsüléssel együtt a múlté. Ez az állapot sok esetben suicid-kísérlethez, illetve végre is hajtott öngyilkossági kísérlethez vezet.

Az alkoholizmus latens suicidum.

Ezeknek a szerencsétlen embereknek nem maradt más, mint a remény, ami nem érzés már, nem valami elvont fogalom, hanem valóság.

„A remény általános emberi fogalma (elpisz, spes) az, hogy bizalommal várunk valamilyen ígéretes esemény bekövetkezésére, megvalósulására. Aki tehát reménykedik, az bizalommal van egyúttal „valami”, vagy perszonális értelemben „valaki” iránt.”¹⁷

Joseph Pieper szerint: „a remény, lényege szerint a jövőre irányuló megnyitottság”. Ez az AA. Felépülési programjában a „willingnes”, hajlandóság, nyitottság, amikor a beteg föladja korábbi makacs védekezését, és „hagyja magát”- még nem tudja ki által -, vezetni.

„Beismertük”. Ez a bűvös szó, amely elkezd önálló életet élni. A megnyílás keresi „tárgyát”. Még nem tudja, de talán sejti, hogy az a „valami”, voltaképpen „Valaki”!

Az első lépést megtevő alkoholista sok mindent nem tud, egyet azonban igen határozottan: tehetetlen az alkohollal szemben.

¹⁷ Boda László: Erkölcsteológia II. SZIT Budapest 2000. 73. old.

Egy alkoholista számára az alkohol fogyasztása az egyetlen természetes dolog, és emberi ésszel felmérve, valóban kiúttalan a helyzete. Nem mehet ki az utcára, nem tarthat otthon szeszt, nem mehet társaságba, ahol többnyire iszogatni is szoktak.

Kell lennie egy olyan valaminek vagy Valakinek, ami, vagy Aki erősebb az alkoholnál.

Mi lehet a következő lépés?

2. Második Lépés - nyitottság

„Meggyőződünk arról, hogy egy nálunk felsőbbrendű Erő helyreállíthatja lelki egészségünket.”

A „felsőbbrendű Erő” kifejezés emlékeztet a New Age, korunk gnoszticizmusának szóhasználatára, de ezen felül kell emelkednünk. Egy asszony nem engedte el fiát az AA-ba, mondván, nem „katolikus”. Szerencsétlen fiatalember fél év múlva öngyilkos lett, mert nem kapott segítséget sehonnan. Az alkoholizmus nincs tekintettel a felekezeti hovatartozásra. Ebből a zavaros fogalomból azonban rövid idő elteltével személyes és szerető Isten lesz. A meggyőződés – bármennyire is kényszerítő erőből született -, *bizalomhoz* vezet. Ez a bizalom vezet az *alapvető döntéshez*. Itt még csak megérzések dominálnak. Valami nincs rendbe az egészséggel. Mentálisan, fizikailag meggyengült állapotban van a beteg, de már meggyőződött arról, hogy létezik Valaki, aki

rendbe tehet mindent, aki erősebb az alkoholnál, aki negatív életérzésekből, gondolatokból pozitív, étellel telített megoldásokat kínál.

Meg kellene nevezni ezt a „Valakit”!

Most érkezünk el az Anonim Alkoholisták felépülési programjának „szegletkövéhez” - primus inter pares -, a legalapvetőbb lépéshez.

3. Harmadik Lépés – alapvető döntés

„Elhatároztuk, hogy akaratumkat és életünket – a saját felfogásunk szerinti -, Isten gondviselésére bizzuk.”

Megszületett az alapvető döntés, amelynek lényegéről, jelentőségéről az erkölcszociológia ezt tanítja: „A hívő ember önmagát legbensőbb módon Istennel kapcsolatban éli meg. Ez az elkötelezés nem egyetlen döntő cselekedettel valósul meg, hanem személyes megélés folyamatában.”¹⁸

Döntő elhatározás ez.

(A *saját felfogásunk szerinti* distinctiót nem kívánjuk elemezni; itt arról van szó, hogy sok hitétől megfosztott ember jut alkoholista sorsra, őket sem szabad kizárni a felépülés lehetőségéből. Európai viszonylatban, amíg a lengyel AA kifogástalanul működik, addig a cseh és magyar AA pontosan emiatt nem tölti be még igazán hivatását. A kommunista diktatúrában felnőtt embereknek nem könnyű Istenről beszélni, de a felépülés sikere érdekében feltétlenül kell).

Ez a döntő elhatározás, pedig már az alázaton alapul.

¹⁸ Erkölcszociológia dióhéjban. Összeállította: dr.Léber Mihály. Főiskolai jegyzet. 24.old.

Kevés olyan erény van, amelyről a program olyan sokat beszélne, mint az alázatról.

Az alkoholista alapvetően kevély, önző ember. Ameddig betegsége nyilvánvalóan ki nem alakult és visszafordíthatatlanná nem vált, felelőtlen magatartást tanúsított.

Nem volt tekintettel családjára, munkatársaira, egyéb emberi kapcsolataira, kizárólag saját hangulatának „karbantartásával” volt elfoglalva. Egy napon ez a rendszeressé vált kedélyes iszogatás pokoli betegséggé, alkohol - addikcióvá vált. Ettől kezdve a részeges, jellemtelen, bűnös csavargóból alkoholbeteg lett, aki már nem felel teljes mértékben cselekedeteiért. Az alkoholbeteg nem azért iszik már – mint korábban tette -, hogy jókedve legyen, hanem azért, mert nem tehet mást. Kénytelen inni. A bűnösből áldozat lett. Már korán jelentkeznek az elvonási tünetek és egy teljes nyolc órás munkaidőt sem képes alkoholfogyasztás nélkül végigdolgozni. Amennyiben vallásos emberről van szó, felkeresi gyóntatóját, aki nem igazán tud segíteni rajta, legalább is orvosi mércével mérve. „Mindössze” ennyit tud mondani: „Imádkozzék!”

Döbbenetes, hogy ez a „mindössze”, mindenné válik. Akkor a beteg talán még bosszankodik is, hogy gyóntatóatyja sem tud bölcsebbeket ajánlani, ehhez a Harmadik lépéshez elérve viszont már megvilágosodik minden. Valóban az a „legtöbb” amit tehet egy alkoholbeteg. Mert abban a szent pillanatban, hogy kimondja: „Bűnös vagyok Uram! Vétkeztem Uram! Alkoholista vagyok Istenem és nincs hova, kihez fordulnom, egyedül Te segíthetsz” – helyére kerül egy elrontott, elhibázott élet, és a szörnyűségekből áldás fakad.

Megnevezi azt a Valakit, akitől segítséget kért, Istennek nevezi és rábízta egész életét, akaratát.

Hihetetlen fordulat ez egy ember életében, még akkor is, ha nem volt más választása. Hányan vannak, akik „inkább elharapják az ajkukat, de nem térnek meg.” Nem létezik már „akaraterő”, amely szükségszerűen csődöt mond minden határhelyzetben egy ember életében. Bámulatra méltó naivitás kell ahhoz, hogy önmagunk akarjuk megoldani megoldatlanságainkat. Már Isten vezeti az alkoholista életét. A teremtmény szabad akarata a Teremtő felé irányul. Jézus Krisztus rabszolgájaként válhatunk igazán szabaddá.

Megdöbbentő dolog, de tény, az anonim alkoholisták józan tagjai között gyakran találni olyant, akiben megvalósult a szentpáli csoda: „Krisztussal együtt keresztre vagyok szegezve, élek én, de már nem én, hanem Krisztus él bennem”¹⁹ Itt kell megjegyeznünk, hogy az Anonim Alkoholisták felépülési programja sokak számára nem hoz felépülést. Nem képesek új életre, általában bele is hálnak szenvedély betegségükbe. Ezek a szerencsétlenek kivétel nélkül ennél a lépésnél akadnak el. Valami oknál fogva képtelenek megtenni a Harmadik lépést, amely utat nyit egy soha nem tapasztalt, csodálatos, józan világba.

Az AA felfogása szerint itt már nem arról van szó, hogy valaki iszik vagy nem. Mert nem a „nem - ivásról” van szó, hanem a józanságról. A Harmadik lépés megtétele után pedig megtapasztalják – sokan vallanak erről igen szépen és őszintén -, hogy a józanság nem valami, hanem Valaki. A Józanság Lelkének

¹⁹ Gal. 2, 20.

szerető érintése hozza a felépülést, nem pedig tabletták, pszichiátriai módszerek, tudományos megközelítések, mert ezek csak eszközök Isten kezében.

Miután a szerencsés alkoholista Istenre bízta életét, elkezdődhet a felépülés sokkal gyakorlatiasabb része.

Emberi cselekedetről (actus humanus) van már szó. A döntést megelőzte az értelmi belátás, amely szabad döntés eredménye.

Értelmi mozzanatként a *belátás* is jelen van ebben a helyzetben. Nem kényszer hatásáról beszélhetünk csak, a felépülés útjára lépett alkoholista ember megismerő aktusát a valóság határozza meg. (vö. Erkölcssteológia dióhéjban. Összeállította: Dr. Léber Mihály. Főiskolai jegyzet).

4. Negyedik Lépés – lelkiismeret vizsgálat

„Mélyreható és bátor erkölcsi leltárt készítettünk magunkról”

Miért végez a felépülő alkoholista erkölcsi leltárt önmagáról? Ilyet, a bűneit beismerő ember szokott cselekedni, és lelkiismeretvizsgálatnak is szokták nevezni.

Bűnös az alkoholista?

Bűn az alkoholizmus?

A kóros alkoholfogyasztást két részre kell bontanunk.

Az első szakasz, a betegség kialakulása előtti állapot. Erről így ír az erkölcssteológia: *„...erkölcsi szempontból az a jó cselekedet, amely megfelel az ember természetének, összhangban van emberi lényegével. Mint értelmes és*

szabad lénynek, tettei felett úrrá kell lennie, és nem ruházhatja át másra azt a tényt, hogy élete alakításáért ő maga felelős.

Meg kell őriznie azt a képességét, hogy szabadon dönthessen, mert ez az alapja erkölcsiségének is. Tovább még az is kötelessége, hogy használja azokat az átlagos eszközöket, amelyekkel megőrizheti egészségét, hiszen ahhoz, hogy rendes emberi életet élhessen, a jó egészség is szükséges eszköz...De nem szabad olyasmit használnia, ami arra vezet, hogy önuralmát elveszíti. Vannak dolgok, amelyeknek kis mértékben való élvezete segítségére van az embernek, hogy a maga ura legyen. De mikor túlzott mértékben, vagy állandó jelleggel használja ugyanazt a dolgot, hátrányára lehet: lecsökkenti önuralmát, elhatározó képességét, és már nem lesz az a magát kézben tartó, értelmes lény, akinek lennie kellene emberi méltósága alapján.”²⁰ Továbbá: „a mértéktelen szeszfogyasztás:

- 1. jelentősen módosítja az erkölcsi magatartást,*
- 2. egyre több ember válik rabjává,*
- 3. károsítja az egészséget,*
- 4. különösen a család látja súlyos kárát,*
- 5. a közlekedésben súlyos baleseteket okoz.*

A józanság, mint a mértékletesség részerenye, a közéletet biztosítja a szeszital fogyasztás területén. A teljes részegség a tudat elvesztésével jár. A túlzott alkoholfogyasztás önmagában csak bocsánatos bűn, de a külső körülmények

²⁰ Varga Andor SJ. Élet és erkölcs, TTK Róma, 1980. 171 – 172. old.

miatt könnyen súlyossá válhat.” (vö. Erkölcsteológia dióhéjban. Összeállította: Dr. Léber Mihály. Főiskolai jegyzet).²¹

Az alkoholista – a maszturbációhoz hasonló módon -, fantáziájában éli meg azt, amit a valóságban nem képes. Módosult tudatállapotban beleképzei magát egy olyan élethelyzetbe, melynek nincs realitása. Félelem és menekülés a valóság elől.

Attól a rejtélyes pillanattól kezdve azonban, amikor a túlzott alkoholfogyasztás bűne betegséggé válik, a beteg már nem olyan formában felelős cselekedeteiért, ahogyan korábban volt.

„A bűn (mint tett) a szó szoros értelmében ('súlyos bűn'): a szabad, egzisztenciális szempontból alapvető döntés Isten akarata ellen, amelyet Isten kinyilatkoztatott a természet és kegyelem rendjében, valamint a szóbeli kinyilatkoztatásban. Feltétele: tökéletes belátással párosuló tudás, szabadság és tárgyilag fontos anyag.”²²

A beteg esetében már szó sem lehet „tökéletes belátással párosuló tudásról”. Diagnosztizálható pszichiátriai kórképről van szó, hasonlóan a schizofréniához, a mániákus depresszióhoz, vagy a generalizált szorongás szindrómához.

Újabb kérdést vet fel, hogy miért nem gyógyíthatóak „látványos” módon ezek e betegségek? Talán nem lenne fölösleges időtöltés és hiábavaló fáradozás, mélyrehatóan tanulmányozni az ördögi megszállottság és az említett betegségek kapcsolatát. Maradván az alkoholizmus-betegségnél, számos bizonyíték áll rendelkezésünkre, hogy olyan betegséggel állunk szemben, amely csak

²¹ Erkölcsteológia dióhéjban. Összeállította: dr.Léber Mihály. Főiskolai jegyzet.

imádsággal és böjttel gyógyítható. A több éve, vagy évtizede józan alkoholisták arra a kérdésre, hogy mondják el, hogyan sikerült annyi hiábavaló leszokási kísérlet után teljesen kijózanodniuk, kivétel nélkül ezt a választ adják: „Nem tudom”. A Sátán belépése a beteg életébe pontosan olyan csendben, észrevétlenül történik, mint távozása.

Sajnos a keresztények között számosan, túl szemérmesen kezelik a Sátán-kérdést, egyesek szerint „haladó keresztény” nem foglalkozik ilyen gyermekes dolgokkal. Tudjuk viszont, hogy a Gonosz akkor aratja legnagyobb győzelmeit, ahol sikerül elhitetnie, hogy nincs is.

Visszatérve a Negyedik lépéshez, látható módon Loyola Szent Ignác *examen spiritualjáról* van szó. A felépülési program szeniális pontjáról van szó, noha a szerzők nagy valószínűség szerint nem ismerték a Lelkigyakorlatos Könyvet. Azért fontos ez a lépés, mert az alkoholista talán életében először nézhet szemben becsületesen önmagával. Hiszen a „tagadás betegségében” szenvedett. Társfüggő hozzátartozói, munkatársai csak még jobban táplálták benne a hamis meggyőződést, hogy ő nem alkoholista. A pszichiátriából jól ismert én-védő vagy elhárító mechanizmusok, a valóság és önmaga közé emelt lelki falak meggátolták abban, hogy akár egyetlen lépést is tehessen a józanság irányába. Olyan hatalmas kapu választotta el a valóságtól, amelynek zárja belül van, a kulcs pedig Isten kezében.

A Negyedik lépésben lelki tükröt tarthat maga elé, és számba veheti jellembeli fogyatékoságait, szemlélheti a maga által előidézett emberi sorstragédiákat,

²² Karl Rahner – Herbert Vorgrimler: Kis teológiai szótár SZIT, 1980. 72. old.

házastársa, gyermekei nyomorúságos sorsát. Lehangelő eredményt fog kapni, de ezt a katartikus élményt nem lehet megtakarítani. Ahogy az életterületén sem lehet a lépcsőfokokat büntetlenül átlépni, itt is érvényes a fokozat betartása.

A döntő kérdés ebben az esetben is az, hogy miként lépünk tovább, nem pedig az, hogy miért jutottunk idáig.

Az AA-ban kijózanodott komoly tagok soha nem beszélnek arról, hogy miért lettek alkoholisták. Ez soha nem lehet kérdés, mert teljességgel fölösleges, sőt káros a felépülés szempontjából. A kérdés így hangzik: hogyan tovább?

Megmaradunk a felismert bűnben, tovább tagadjuk azt és éljük ezután is önsorsrontó életünket, vagy betérdelünk a gyóntatószékbe. Ez a következő fejezet témája.

5. Ötödik Lépés – a gyógyulás „szentsége”, metanoia

„Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.”

„Mind a Tizenkét A.A.- Lépés azt kívánja, hogy természetes kívánságaink ellen cselekedjünk...valamennyi lelohasztja túltengő Énünket. Minthogy felfuvalkodott Énünk lelohasztásáról van szó, talán ez a Lépés az, amelyet legnehezebb megtenni. Viszont a tartós józansághoz és a lelki békességhez ez a lépés a legszükségesebb.”²³

Józan alkoholisták sok évtizedes tapasztalata, hogy a felépülési program minden pontját betartó emberek is visszaeshetnek, amennyiben nem veszik komolyan ezt

²³ Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány AA World Service, INC New York City, 1994. 56. old.

a lépést. Pedig sokan megpróbálják „átlépni”. Önelégült, magabiztos, sorsát a saját kezében tudó katolikus ember számára a bűnbocsánat szentsége is komoly nehézséget jelent.

Addig a pontig általában mindenki eljut, hogy komolyan megbánja bűneit. Magába száll, lelkiismeret-vizsgálatot tart és beismeri bűnös mivoltát.

Az AA felépülési programjának összeállítói szinte kivétel nélkül protestáns amerikai bevándorlók leszármazottai voltak, nem igen foglalkoztak a katolikus egyház tanításával. Mégis rájöttek – saját szomorú, de katartikus tapasztalataikból, hogy nem elég magukban elstutogni valamit, ki kell azzal állni és valakinek, egy személynek, hangosan, jól érthetően és világosan ki kell mondani. Nincs más út!

Ki legyen ez az ember?

Az A.A. azt ajánlja, hogy lehetőleg megbízható, megértő barát legyen az illető, aki nem él vissza a bizalommal.

„Ez a személy lehet A.A.-n kívüli is – például lelkész vagy orvos.”²⁴

Aki katolikus, elvégezhet egy életgyónást, akár irányított lelkigyakorlat formájában. Ilyen lelkigyakorlatokra protestáns testvéreket is szeretettel látnak katolikus papok. Amennyiben nem találunk ilyen ismerőst, végső soron egy vadidegenhez is fordulhatnak, a fontos csak az, hogy megtegyék.

Tapasztalat szerint a kezdeti félénkség, zavarodottság elmúlik, és meglepő eredményt hoz a lépés becsületes megtétele. Erről így ír a program:

²⁴ Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány AA World Service, INC New York City, 1994. 62. old.

„Szerencsére nagyon valószínű, hogy kellemes meglepetésben lesz részünk. Amint szándékunkat megmagyaráztuk, és a bizalmunkat élvező személy belátja, hogy tanácsaival mekkorát lendíthet sorsunkon, a beszélgetés nekiindul és egy idő múltán, lelkesé válik.

És ha igazán semmit sem hallgatunk el, megkönnyebbülésünk nőttön- nő. Hosszú éveken át lefojtott érzéseink kiszabadulnak börtönükből, és – a napvilágra kerülve – csodálatosan eltűnnek. Amint fájdalomunk csillapodik, a gyógyulás csöndje száll belénk. Amikor végre alázat és lelki béke párosul bennünk, még egy fontos változás történhet. Az A.A. akárhány tagja a megmondhatója – még ha kételkedő vagy istentagadó volt is azelőtt -, hogy az Ötödik Lépés kapcsán érezte először Isten jelenlétét. De hívők is úgy tapasztalták, hogy ilyen közelségbe Istennel még soha nem jutottak.”²⁵

Mi is történik itt az esetek többségében? Talán nem túlzás, ha bátran kijelenthetjük: *metanoia*, megtérés. Száznyolcvan fokos fordulat az ember életében. A keserves bánatból fakadó szorongás bűnbevalláshoz vezet, ahol minden ember – a nem megkeresztelt is! -, a személyes, minket szerető Istennel találkozik. Azzal a korábban „Felsőbb Erővel”, akit mostantól így szólíthatunk: Abba! Atya!

A bűn kizár bennünket Isten Országából. Ebben az esetben nem az ember természetes megújulási igényéről van szó csupán. Az apostolok által megfogalmazott kritériumok valósulnak meg: újjászületés Istentől, belépés Isten

²⁵ Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány AA World Service, INC New York City, 1994. 63. old.

gyermekeinek állapotába, isten gyermekeinek szabadságában élni és új teremtménnyé lenni.

Igen. A bűnökben fetregő, becstelen, felelőtlen, önző, részeges alak, akit még meg is aláztak, kitesztáltak, leírtak, most Isten jelenlétét tapasztalja meg, feláll és megszólítja teremtőjét.

Egy józan alkoholista ezt az utat saját emberré-válása útjának nevezte. Az *antropos*, a két lábra állt és felfelé néző lény, megszólítja Teremtőjét.

Ezen sorok után talán még érthetőbb, hogy miért nem tud segíteni pusztán materiális, kazuisztikus módszerekkel az állami egészségügy.

Lassan kilépünk egy betegség szorosán vett köréből, és ott találjuk magunkat az ember örök kérdéseinek szakrális területén. Itt már rég nem arról van szó, hogy iszik-e valaki alkoholt, vagy sem! Ezért kiemelkedő rehabilitációs program az Anonim Alkoholistáké, mert az egész embert célozza meg és kínál járható utat. Ráadásul olyan utat, amelyet mindenki képes végigjárni, nem kell hozzá magas iskolai végzettség, különleges képesség. Olyanok mondják el tapasztalataikat, akik megjárták a poklok poklát. Egyszerű program bonyolult emberek számára. „Ne igyál és járj gyűlésekre!” ez az „egyszerűség”-hez egy valami szükséges: a megtérés. Ez az, amit nem érdemeinkért kapunk.

A *metanoia*, az Egyház tanítása szerint sem csupán egy váratlan eseményre korlátozódik, nem is igazán datálható. A megtérés folyamat, amely a síríg tart.

A kiengesztelődés szentsége nem a bűnre irányul, hanem a bűnbocsánatra.

Egy ember élete nem bűntől – bűnig, hanem kegyelemtől – kegyelemig terjed.

A mindennapos megtérés szükségességének felismerése és komoly, lelki igénye teszi a hívőt Jézus tanítványává. Ezt a folyamatot érzékelteti Bill W. társalapító 1940-ben írt levelében: *„Gyakran mondják az A.A.-ról, hogy tagjait csak az alkoholizmus érdekli. Ez nem igaz. Abba kell hagynunk az ivást, hogy életben maradjunk.*

*De mindenki, akinek közvetlen kapcsolata van az alkoholista személyiséggel, tudja, hogy mélyreható személyiségváltozás nélkül egy részeg sem hagyja abba az ivást véglegesen”.*²⁶

6. Hatodik és Hetedik lépés

„Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket jellembeli hiányosságainktól”.

„Alázatosan kértük Őt fogyatékoságunk felszámolására”.

Fenti két Lépés egymáshoz tartoznak, csak együtt értelmezhetőek.

Figyelemre méltó mozzanat, hogy ennél a két Lépésnél már szó sincs „saját felfogásunk szerint Istenről”. Személyes Valakit feltételeznek e szó mögött, akit ugyancsak személyesen megszólítanak. Ugyanis megszólítás hiányában nem kérhetnek senkitől semmit.

Az alkoholfogyasztás az alkoholizmus velejárója, de nem oka.

Az A.A. felépülési programja ezeket az okokat célozza meg ezek, pedig a személyiség mélyén rejlenek. Isten az *okosság* és az *igazlekűségen* keresztül

²⁶ As Bill Sees It, AA World Service, INC New York City 1997. 1. fejezet, 3. old.

tanítja, illetve vezeti az embert. Az okosság csak a hit fényében működik, a szeretettel átjárt hit birodalmában. Az alkoholista felismeri az erényeket, saját személyiségében megtapasztalja azok hiányát, és belátva tarthatatlan helyzetét, segítséget kér.

Ezek után léphet a megszentelődés útjára, az igazságban való járásra.

Hallotta a többiektől, érzi és tudja, hogy az igazságban járás nélkülözhetetlen feltétele a tartós józanságnak. Felidézi régi hazugságait, kétszínűségeit, gátlástalanságait, megalkuvásait, bizalmatlanságát, türelmetlenségeit, ítélkezéseit, hamis vádaskodásait, torz kivetítéseit, az összes jellembeli fogyatékoságát, és Istenhez fordul. Az Első lépésben elismerte, hogy Isten segítsége nélkül nem képes abbahagyni az ivást.

Ebben a Lépésben pedig tudatosítja, hogy jellembeli fogyatékoságaitól – melyek legalább olyan veszélyesek számára, mint az ivás -, egyedül Isten segítségével szabadulhat meg. Ebben a Lépésben a beteg Isten hívását követi, és ennek fényében lassan el tudja fogadni önmagát.

Önmaga elfogadása – de csak Isten hívását követve -, ez az alkoholbeteg felépülésének kulcsa. Nincsenek kerülőutak. Tagadhatatlan, hogy fájdalmas út ez, de a Golgotát nem lehet megkerülni. Azon végig kell menni, hiszen kereszthalál nélkül nincs megváltás, amely a feltámadásban csúcsosodik ki. A régi ember meghal, hogy megszülethessék az „új ember”.

Ez az „új ember” a józan alkoholista. Már régen nem „akarja” abbahagyni az ivást. Egyszerűen: józanul él.

Az AA felépülési programjából megismert józan élet pedig nem más, mint a *sarkalatos erények megélése*. A megkötözöttségétől felszabadított alkoholistát Isten küldi a világba. Csoportbeszélgetések visszatérő kérdése: „*mi lehet a célja velem Istennek, hogy felépítette életemet a romokból?*”.

A választ a morális tanítása adja meg: „*Isten úgy foglal le szeretetével, hogy a világba küld. Az erények: az ember személyes készségei, amelyekkel életét, adottságaival és hajlamaival együtt a szeretet szolgálatába állítja. A sarkalatos erények: okosság, igazságosság, mértékletesség és bátorság. Az emberi élet nyitottságot követel: - Isten felé,*

- az embertárs felé,

- önmaga felé, és a világ birtokbavételére.

„*Az ajándékba kapott személyes szeretet továbbadása és visszaadása alapvető magatartásokkal megadott irányban történik, az erények útján*”.²⁷

7. Nyolcadik és Kilencedik Lépés

„*Számba vettük mindazokat, akiknek valaha kárára voltunk, és készek voltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani*”.

„*Közvetlen jóvátételt nyújtottunk mindazoknak, akiknek tudtunk, kivéve, ha ez nekik vagy másoknak sérelmes lett volna*”.

Az alázat és az igazságosság erényei. Az A.A. felépülési programjában minden az alázatra hívja fel figyelmünket. A morális által jelzett „*különleges magatartás*”

²⁷ Erkölcsteológia dióhéjban. Összeállította: dr.Léber Mihály. Főiskolai jegyzet. 36. old.

a felépülő alkoholista számára létkérdés, a szó szoros értelmében. Fel kell ismernie teremtményi helyzetét, bűnös mivoltát, pedig magyarázkodások nélkül el kell ismernie. Testi – lelki megtapasztalása ez a megváltásra való rászorultságnak és a megváltás kimondhatatlan örömének. Jézus Krisztus külön fel is szólítja követőit az alázat gyakorlására.

A józan alkoholista különbséget tud tenni az alázatoskodás, az elvtelen konformizmus, és a Teremtő iránti imádatból eredő őszinte alázat között. Sok konfliktusuk is származik ebből. Ki kell jelentenünk: egy alkoholista, akár iszik, akár nem, olyan módosult személyiség, aki képtelen megtenni e lépéseket. Elképzelhetetlen, hogy bocsánatot kérjen elkövetett bűneiért és ráadásul jóvátételt nyújtson. Lehetetlen. Isten nélkül!

És ezen a ponton ragyog fel valami megmagyarázhatatlan spirituális fényesség ezekben a beteg emberekben.

A Szeretet elkezd gyógyítani!

Ezek gyakorlati felismerések, nem elvont spekulációk.

„Az alázat az a királyi út, és egyúttal sziklás ösvény, amin a végtelen szeretet leszáll emberi életünkhöz. Az a szeretet fenséges tisztaságú útja...Alázatosnak kell lennünk, máskülönben nem tudjuk felfogni Isten önmagát ajándékozó szeretetét...az alázat megszabadítja az embert a hibás önszeretet béklyóitól, és az önmagát becsapó meglegedettségtől. Az ember mindenben rászorul Istenre, mindent Istentől kapott. Az alázat elsődleges forrása a szeretetből önmagát ajándékozó Isten jóságának megismerése és elfogadása...Az ajándékozó alázat igazi területe az embertársakkal való kapcsolat. Ez a nyitott magatartás az

embertársak szolgálatára, nem csökkenti a teljesítményre való törekvést...A kevély magatartást az jellemzi, hogy nem ismeri el Isten ajándékozó szeretetének nagyságát. Ez érvénysül az embertársakkal való kapcsolatban is.

Az ilyen, mivel nem tudja elfogadni korlátait, nem tudja elismerni hibáit sem. Itt komolyan számolni kell az önbecsapás veszélyével.”²⁸

Ezek a sorok akár a Nagykönyv oldalain is szerepelhetnének, annyira jellemzőek a felépülés program eszmevilágára.

8. Tizedik és Tizenegyedik Lépés

„Folytattuk az önvizsgálatot, és amikor hibásnak találtuk magunkat, haladéktalanul beismertük”

„Igyekezünk ima és elmélkedés révén tudatos kapcsolatunkat – a saját felfogásunk szerinti - Istennel fejleszteni, csupán azt kérve, hogy velünk kapcsolatos akaratát felismerhessük, és erőt, hogy azt kivitelezhessük”.

Míg a Tizedik lépés szorosan kapcsolódik a Negyedik lépéshez, addig a Tizenegyedik lépésben újabb távlatok nyílnak meg.

A kívülálló olyan benyomást érez, mintha valami beteljesedéshez hasonló ponthoz közeledne ez a program.

²⁸ Erkölcsteológia dióhéjban. Összeállította: dr.Léber Mihály. Főiskolai jegyzet. 31. old.

És valóban. A felépülés nagy ívű rendszere még egyszer, utoljára, de annál erőteljesebben emeli ki a felépülő Istenhez való kapcsolatának nélkülözhetetlen fontosságát.

Elsősorban Isten akaratának elfogadásáról van szó. A szenvedő alkoholista önbecsapásai és önsajnálata között vergődött, felfokozott egója nem engedte ez őszinte beismerést, kompenzáló mechanizmusok keltek életre, amelyek abban nyilvánultak meg, hogy eszelősen ragaszkodott saját „akaratához”. Egzisztenciálisan érezte magát veszélyeztetve, ha a legkisebb dolgokban is le kellett mondania önakaratáról.

A józan alkoholista szabad ember.

Pontosan azért, hogy hagyta felszámolni én-központúságát, és Isten akaratát kezdte el mindenben keresni és azt megvalósítani. A morálteológia szerint az ember az imádságban válik nagykorúvá. Istennel való kapcsolatában.

Nem lehet eléggé kiemelni annak fontosságát, hogy a Tizenegyedik lépés Istennel való tudatos, személyes és közvetlen kapcsolatot jelöl meg követendő útnak. Ne a közvetítés különféle lehetőségeit tagadja, hanem a személyes kapcsolat fontosságát emeli ki. A keresztény ember hitéletében is ennek hiánya jelenti az egyik legnagyobb gondot. Amíg közvetítővel üzengetünk a minket személyesen szerető Istennek, addig – talán nem is mindig tudatosan – elhárítjuk magunkról a felelősséget. Tipikus alkoholista módszer! Mondja meg valaki Istennek, hogy mit akarok, Isten, pedig ezek után tegye is meg azt, amit én akarok. Ez a gondolkodás egyenesen a visszaesés poklába tereli a klienst.

Az imádság formáiról nem találunk tételes leírást az A.A. felépülési programjában, ellenben többször kiemeli, hogy annyi felépülés program van, ahány felépülő alkoholista. Mindenkinek magának kell megtalálnia a legmegfelelőbb módszert. Személyes tapasztalataink alapján következő imaformák találhatók meg a felépült tagoknál.

- Kérő ima, amely elsősorban „*az Ő akaratát*” keresi. Tudatosan és eltökélten keresi Isten akaratát, hiszen az alázat erényének gyakorlása ezt már lehetővé teszi számára. Ha valakik, akkor a felépült alkoholisták tudják igazán, hogy „*Minden kegyelem*”.

*„Az imádságban egyszerűen azt kérjük, hogy a nap folyamán ültesse belénk Isten az Ő akaratának lehető legteljesebb megértését, a mai napra: és adja meg a kegyelmet, amelynek segítségével azt véghez tudjuk vinni”.*²⁹

- Dicsőítés és hálaadás. „*Adj hálát! Annak ellenére, hogy nehezen tudom olyan megnyugvással elfogadni a fájdalmat és a szorongást, mint azok, aki már előre haladtak a lelki életben, mégis képes vagyok hálát adni a fájdalomért, amit jelenleg tapasztalok. Abból merítek erőt, hogy meggondolom, mit tanultam a múlt szenvedéséből. Ezek ugyan próbára tettek, de sok áldásra is vezettek, és gyümölcsét ma élvezem. Emlékszem, hogy alkoholizmusom gyötrelme, a lázadásom és kevélységem okozta kín gyakran Isten kegyelméhez és új szabadsághoz vezetett*”.
³⁰

²⁹ Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány AA World Service, INC New York City, 1994. 104. old.

³⁰ Bill W. Grapevine, 1962. március

A józan alkoholista számára minden reggel dicsőítéssel és hálaadással kezdődik. Hálát ad a mai nap kezdetéért, az ajándékba kapott új lehetőségért, azért, hogy él, azért, hogy józan és azért, hogy tagja lehet az A.A.-nak. A hála és a szeretettség megélése bőséges energiát biztosít számára az éppen aktuális egy napra, arra, amelyen a kegyelem árad, amely nap során józan lehet. A hálaadás szigorúan a „mai napra” szól, a másnappal nem foglalkoznak.³¹

Gyakran hallani idősebb józanok tanácsát a tapasztalatlanabbban irányába:

„Azért legyél hálás, amid van, és ne a miatt keseregj, amid nincs!”

A hálaadás igen gyakorlatias módszer az A.A.-ban.

- Meditáció. Terápiás jellegű módszer. A morálteológia szerint ez a nagykorú ima.³² A felépült alkoholista meditációjának leggyakoribb tárgya a hálaadásból és a dicsőítés tudatos megfontolásaiból származik. A kezdeti „érzéseket” felváltja a tudatos reflexió. Elmerül a józanság tengerében és megtapasztalja azt a korábban már említett élményt, hogy a Józanság nem „valami”, hanem személyesen megszólítható Valaki! Ettől a pillanattól kezdve nagybetűvel írja, akárcsak Isten gyermeke a Szeretet, hiszen az is Valaki.³³ A belső figyelem, a legapróbb lelki rezdülések is erősítik Isten jelenlétének tudatát, annak megtapasztalását. Ez a józanság iránya.

³¹ vö. Mt 6,33-34.

³² Boda László: Erkölcsteológia III. 81. old. SZIT 1998.

³³ Vö. 1Jn 4,16.

- A kontempláció, pedig a józanság útja. Az A.A. tagok többségében ez nem fogalmazódik meg ilyen határozottan. Vannak közöttük, akiknek ez sok. Utalunk itt a korábban már említett megállapításra, mely szerint az A.A. igen egyszerű program, igen bonyolult emberek számára.

Ezúttal sem kívánunk belemagyarázni a felépülési programba olyan dolgot, ami nincs benne. Ismét a személyes tapasztalatainkra hivatkozhatunk csupán.

Ezek szerint a tartós józanság folyamatos kontempláció eredménye. Ez az imamód a nap 24 órájára vonatkozik.³⁴ Folyamatosan Isten jelenlétében élnek, bár sokszor ez nem fogalmazódik meg ilyen pregnánsan számukra. Pontosan a Józanság által beléjük öntött kegyelem tartja folyamatban ezt az állapotot. Külső, nyilvánvaló jelei: a józan alkoholista soha nem siet, mozdulatai, gesztusai lassúak, összeszedettek. Szavai megfontoltak. Ritkán beszél, általában akkor, ha kérdezik. Soha nem vitatkozik, és nem keresi a maga igazát, hiszen tudja, hogy ettől nem lesz „józanabb”. Márpedig annál fontosabb a világon számára nincs. Így rendeződnek a prioritások egy sokat szenvedett, bűnökről megtépázott ember életében.

9. Tizenkettedik Lépés

„E Lépések eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk, igyekeztünk ezt az üzenetet más alkoholistáknak továbbadni, és ezeket az elveket életünk minden megnyilvánulásában gyakorolni”.

³⁴ Vö. Lk 18,1.

Az Anonim Alkoholisták szerint nincs szigorúan vett sorrend a lépések között. Vannak lépések, melyeket egyszer kell megtenni (Első, Ötödik és a Kilencedik), a többi lépés életre szóló program. Naponta gyakorlandó és tudatosítandó.

Ez a Lépés három részre osztható.

1. Miután a Lépéseket megtették, „lelki ébredés” tapasztalható.

Mi ez a lelki ébredés?

Ezzel a kifejezéssel materialista orvosok, a lélek létét tagadó lélektanászok, azaz pszichológusok, nem tudnak mit kezdeni. Zagyvaság! Miért kell belekeverni ilyen misztikus sületlenségeket egy tudományos megismerési folyamatba?

Ami néhány „szakember” számára érthetetlen, az a felépült alkoholista számára létkérdés!

Lelki ébredés nélkül nincs, nem volt és nem lesz tartós józanság.

Ezt a mondatot dolgozatunk végén megalapozottnak találjuk leírni.

A lelki ébredés, tapasztalat, az alkoholista emberré válása.

Az angol Spiritual Experience illetve Spiritual Awakening kifejezéseket használ. Azon ritka esettel állunk szemben, amikor a magyar fordítás tökéletes. Ébredés és tapasztalat.

Egymástól elválaszthatatlanok, egymást kiegészítik. Sokan alaplépésnek is nevezik a Tizenkettediket.

2. Tovább kell adni a megszerzett tapasztalatokat. A józan alkoholista Evangéliuma, örömhíre mások számára, „hogya abba lehet hagyni az ivást, van remény, csak gyere közénk, és mi segítünk neked, ha te is akarod”.

Aki megtartja magának az ingyen kapott ajándékot, az „kárhozatra” jut, azaz visszaesik az iváshoz. Magányos józan nincs, abban megposhad a szeretet. Az A.A. communióra, a közösség szeretetére épülő szervezet. Az üzenet átadását „tizenkettőzésnek” nevezik egymás között. Íme néhány rövid gondolat a társalapítótól:

„A hálás szív mutasson előre, ne hátrafelé. Más szóval, ha tovább adod az üzenetet másoknak, a kapott segítség visszafizetésének legjobb módját választod.”³⁵

Semmi nem nyújt több meglepedettséget és örömet, mint egy jól végzett 'tizenkettőzés'. Látni azt, hogyan nyílik tágra embertársaink szeme, amint a sötétségből a világosság felé indulnak; hogyan találnak életükben új célt és értelmet; hogyan áll helyre családok egysége; hogyan fogadja be a társadalom az eddig kivetett alkoholistát; mindenekelőtt pedig azt, hogyan ébrednek rá ezek az emberek Isten jelenlétére: ez lényegében az A. A.-üzenet közvetítésének jutalma.”³⁶

³⁵ Bill W. Levél 1959.

³⁶ Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány AA World Service, INC New York City, 1994. 111-112. old.

Nem könnyű a fenti sorok után folytatni.

Aki egyszer már részt vehetett nyílt gyűlésen és átélhette az ottani „Epifániát”, az tudja, mire gondolunk. Jézus Krisztus személyesen van jelen Szentlelkével bennük és közöttük, amint a fenti sorokban is.

Az „elvek” életük minden megnyilvánulásában gyakorlattá válik. Ennek egyetlen útja van, és ez már szétfeszíti jelen dolgozat kereteit.

Álljon itt mottóként egy mondat, amelynek újragondolása és megélése „józan” kereszténnyé tehet sokunkat:

„Mindazoknak azonban, akik befogadták, hatalmat adott, hogy Isten gyermekei legyenek, azoknak, akik hisznek az ő nevében”³⁷

Amen.

³⁶ Jn 1,12

BEFEJEZÉS

Szívből köszönöm a mi Urunknak, Jézus Krisztusnak, hogy ez a dolgozat elkészülhetett.

Azokról akartam szólni, akikért Ő eljött. A gyengékről, az elesettekről, a megalázottakról, nem az egészségesekről, az erősekről.

Azokról, akik szomjazzák az Igazságot, akik ma még olyan világban élnek, ahol hiába kiáltanak segítségért, a lehetőségek szűkre szabottak.

Mélyen meghajolva mondok köszönetet Dr. Szikaszay Petronellának, a szigetvári Városi Kórház osztályvezető főorvosának, aki 1990 óta fáradhatatlanul segíti a rábízott alkoholistákat. Munkatársaival együtt ő ma Magyarországon az egyetlen orvos, aki bevezeti betegeit az A.A. felépülési programjába.

Végezetül, de nem utolsósorban köszönetemet fejezem ki a veszprémi Hittudományi Főiskolának, tanárainknak, hogy egy sokak által tabunak számító témáról írhattam.

DÍCSÉRTESSÉK A JÉZUS KRISZTUS!

Irodalomjegyzék

A.A.-members by	Daily Reflections (365 day)	A.A.New York	1990
A.A.-tagok	Eljutottunk a hitre	A.A.New York	1994
A.A.-tagok	Józan élet	A.A.New York	1995
Antal Zoltán	Menekülés az életbe	Orsz.Alkoh.Int.	1997
Bill W.	Névtelen Alkoholisták (Nagykönyv)	A.A.New York	1994
Bill W.	Tizenkét Lépés, Tizenkét Hagyomány	A.A.New York	1994
Bill W.	As Bill Sees It (The A.A. Way of Life)	A.A.New York	1997
Boda László	Erkölcsteológia I-IV.	SZIT Bp.	1998
Bolberitz Pál	Szabadság és erkölcs	Kolping Szöv.	1998
Bolberitz Pál	Érték és etika	Kolping Szöv.	1999
Dióssy Iván	Az AA – egy józan alkoholista szemével	IFJÚ-KÓR 2.	2003
Duval, Lucien Aimé	Miért oly hosszú az éj?	SZIT Bp.	1986
Halász Endre összeállításában	Neked is sikerül	SZGK	1998
Harsch, Helmut	Alkoholizmus	Prugg Verlag	1990
Huber, Winfried	Fordulópont a szenvedélybetegek kezelésében	Forrás, Debrecen	1993
Kelemen Gábor Dr.	Az addikciók széles spektruma	Orsz.Alkoh.Int.	1994
Léber Mihály dr.	MORÁLIS - Erkölcsteológia dióhéjban	Főiskolai jegyzet	2000
Matinee, Chatrine	Kati vagyok, alkoholista	Magánkiadás	1992
Nyíri Tamás	Alapvető etika	SZIT Bp.	1994
Pozsgai Anna	Szabadulásom az alkoholtól	Magánkiadás	1993
Rotter, Hans	Krisztusi cselekvés	Prugg Verlag	1980
Schaef, Anne Wilson	Menekülés a meghittség elől	Új Paradigma	2000
Sneider, Ralf	Szenvedély? Betegség?	Magyar Karitás	1998

Szentmártoni Mihály SJ	Vallásosság és lelki egészség	Vigilia	1985
Szikszay Petronella dr.- -Tóth Miklós dr.	Deviáns alkoholológia	Szólótő	1999
Szikszay Petronella dr.- -Tóth Miklós dr.	Van remény	Alapítvány Magánkiadás	1997
Tringer László dr.	Patior ergo sum (A szenvedő lét elemzése)	Vigilia	1989
Tringer László dr.	A modern lélekgyógyászat és a ker. hagyomány	Vigilia	1989
Varga Andor SJ	Élet és erkölcs	TKK Róma	1980
Varga Andor SJ	Az erkölcsi élet alapjai	TKK Róma	1978
Woititz, Janet Geringer	Alkoholbetegek felnőtt gyerekei	A.A.	1995
	A Katolikus Egyház Katekizmusa	SZIT Bp.	1994