

Egy példaértékű önszolgáltató közösség - az Anonim Alkoholisták

A dolgozat az Anonim Alkoholisták közösségének legfontosabb alapelveit és módszereit ismerteti. Kulcsszavak: alkoholizmus, önszolgáltatás, felépülés

Az Anonim Alkoholisták (Alcoholics Anonymous, a továbbiakban A.A.) közössége - a nyolcvanas évek civil mozgalmait kutató szociológiájának terminológiája szerint - tipikus "single issue movement", azaz egyetlen problémára koncentrálnak önszervező, önszolgáltató mozgalom. Maga az "issue", vagyis az egyetlen feladat a józanság megszerzése és megtartása. A megvalósítás egyik legfontosabb eszköze a tapasztalatok rendszeres és folyamatos megosztása egymással, elsősorban az A.A. gyűlésein (meeting). Egyórás, sajátos eszközöket alkalmazó, intenzív csoport-foglalkozásról van szó, melynek lefolyását szigorúan szabályozzák a közösség hagyományai (lásd a mellékletet).

Ma Magyarországon a hivatalos statisztikák szerint egymillió ember fogyaszt egészségtelen mértékben alkoholt, így az ő szűkebb-tágabb környezetük, vagyis mintegy további másfélmillió ember szenved közvetett módon az alkoholproblémától. Elmondható, hogy szinte minden magyar család érintett valamilyen formában, s így - remélhetőleg - érdekelt is a betegség leküzdésében. Még egyszer: betegségről, és nem akaratgyengeségről vagy jellemtelenségről van szó. Alkoholbetegségről beszélünk, ha annyira hozzászokott a szervezet az alkoholhoz, hogy függésbe került tőle. Ha a beteg nem jut italhoz, megvonási tünetei lesznek, feszültté, ingerültté válik, keze remeg, rossz a közérzete, verejtékezik, - és e tünetek az első poharak hatására mérséklődnek vagy elmúlnak. Olyan fizikai és kémiai függőség ez, ami arról ismerhető fel, hogy az illető nem képes önerőből teljes és végleges absztinenciát tartani.

Mi történik kezelés nélkül? Mivel a betegség krónikus és progresszív természetű, egyre súlyosbodik. Szellemi leépüléshez, irreális gondolkodáshoz, elmebetegséghez, teljes testi leromláshoz vezet. Sokan kerülnek gondnokság alá, mások szociális otthonba. Nagy a balesetek esélye, gyakori a rokkantosság, és többször előfordul az erőszakos halál is. A szenvedélybetegek körében magas a halállal végződő öngyilkossági kísérletek száma. A betegség előrehaladása kizárólag kezeléssel - teljes absztinenciával - állítható meg. Sok beteg pontosan tisztában van az ital ártalmasságával, gondol is arra, hogy abba kellene hagyni, azonban segítség nélkül már nem képes rá.

Ennek a ténynek a fel- és beismerését, a döntő fontosságú "első lépés" megtételét tekinti alapvetőnek az Anonim Alkoholisták önszolgáltató közösségi mozgalma, amely 1935-ben, az Egyesült Államokban indult útjára, és Magyarországon mintegy másfél évtizede, nagyjából a rendszerváltás óta működik. Önmeghatározása szerint: "olyan férfiak és nők közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és azon reményüket, hogy megoldhatják közös problémájukat, valamint segíthetnek másoknak az alkoholizmusból a józanság útjára lépni. A közösséghez való tartozás egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya. Az A.A. tagság nem jár illetékekkel vagy díjjal, az A.A. önellátó a tagok hozzájárulásaiból. Az A.A. nem szövetkezik semmiféle szektával, felekezettel, szervezettel vagy intézménnyel, nem kíván semmiféle vitába bonyolódni, nem hagy jóvá, és nem ellenez semmilyen külső állásfoglalást. A tagok elsődleges célja józannak maradni, és más alkoholistákat a józanság útjára segíteni." Az A.A. nem vezet nyilvántartást tagjairól (gyűlésein mindenki "névtelen"), nem nyújt orvosi vagy anyagi segítséget, kizárólag a tagok önjelentése és tapasztalatára támaszkodva segíti azokat, akik a józan életet akarják választani. Az A.A. tagjai úgy gondolják, hogy "ha inni akarsz, az a te dolgod, ha józanodni, az a mi közös ügyünk". Az A.A. tagjai beismerték, hogy tehetetlenek az alkohollal szemben, és életük irányíthatatlanná vált. Ezért úgy döntöttek, hogy egy 12 lépésből álló, a spirituális értékeket szem előtt tartó program keretében, tapasztalataikat egymással megosztva próbálnak "csak

ma" nem inni. Tudják, hogy krónikus, progresszív, halálos betegségben szenvednek, ami nem gyógyítható, csak tünetmentesen tartható. Ennek egyetlen módja az, hogy az első italt nem isszák meg. A betegséghez hasonlóan a kezelés is krónikus, vagyis az alkoholistának élete hátralévő részében karban kell tartania nehezen megszerzett józanságát. Az A.A. felépülési programja egy olyan spirituális önmegismerési, önfejlesztési és önépítési folyamat, ami a józan élet lehetőségét megteremtő változás esélyét kínálja mindenki számára. Legfontosabb eredménye az alkohol-, sőt, a lehetőség szerint teljes szermentesség, ám ezen túlmenően segítséget nyújthat más életproblémák felismerésében, kezelésében és megoldásában is. Az A.A. programja önző program: ez az első hallásra mérsékelt szimpatikus kijelentés azt takarja, hogy a tapasztalatok szerint nem lehet kijózanodni valaki más kedvéért. Ha a programot a felépülő nem belső meggyőződésből kezdi el, hanem valamilyen külső kényszer (házastárs, munkahely, stb.) nyomására, akkor esélyei a sikerre általában minimálisak maradnak. A későbbiekben pedig célszerű - szó szerint - mindent (párkapcsolatot, munkát, stb.) alárendelni a józanság megtartásának.

Az A.A. nem szakmai szervezet, hanem azonos vagy nagyon hasonló problémákkal küzdő laikus civilek közössége. Tagjai között nem tesz különbséget vallási, faji vagy politikai hovatartozás szerint, ezekre nem is kíváncsi. A tagság nincs korhatárhoz, iskolai végzettséghez, lakóhelyhez, világnézethez, valláshoz vagy állampolgársághoz kötve. A magyarországi A.A. tag a világ bármely országában bemehet az ott működő A.A. csoport gyűlésére. Az A.A. azt is nagyon világosan megfogalmazza, hogy mit nem csinál: nem toboroz tagokat, nem kezdeményezi az alkoholista gyógyulását, nem kezdeményez vagy támogat kutatásokat, nem vezet jelenléti ívet vagy kórtörténetet tagjairól, nem követi után vagy befolyásolja tagjait, nem készít orvosi vagy pszichiátria diagnózist vagy prognózist, nem nyújt ápolási vagy orvosi szolgáltatásokat, nem biztosít lakást, ételmezt, ruházatot, állást, pénzt, vagy más szociális juttatásokat. A közösség elsődleges célja, hogy üzenetét átadja a segítséget kérő alkoholistának. (A fentebb felsorolt, kissé talán érthetetlen "nem kezdeményezi" kitétel erre vonatkozik: az A.A. csak akkor nyújt segítséget, ha valaki ezt maga, - lehetőleg személyesen - kéri.)

Az A.A. mozgalom hatékonysága közismert, egyes felmérések szerint több alkoholbeteg "gyógyul" meg, mint a hagyományos orvosi kezelés során. Ennek alapján feltételezhető, hogy a megközelítéseknek az alkoholos rendszerre kifejtett hatása nagyobb, mint a hagyományos kezelésnek, az orvosi modellnek. A szakemberek - nálunk is tapasztalható - elutasító magatartása ugyanakkor érthetetlen és indokolhatatlan. A 12 lépésű programok gyakorlata és elmélete ugyanis figyelemre méltó módon kiállta a különféle modern kritériumok próbáját, és világszerte tagok millióinak nyújtottak ingyenes és roppant eredményes terápiás segítséget. Hatékonyság dolgában semmivel sem maradnak el a képzett szakemberek igen bonyolult és szerföltött drága szolgáltatásaitól.

A felépülési program eszközei igen változatosak, így mielőtt rátérnék a gyűlések leírására, röviden ezekről is szólok. Az A.A. ún. 5 ajánlása erről is világosan és egyértelműen fogalmaz:

1. ne igyál,
2. járj rendszeresen gyűlésre,
3. legyen szponzorod,
4. dolgozz a lépéseken,
5. tégy az A.A.-ért.

A közös tapasztalat szerint ez az öt eszköz nagyban elősegítheti a józanság megtartását. Fontos kifejezés az "ajánlás", az A.A.-ban ugyanis nincsenek szigorú szabályok, kötelezettségek, előírások.

A Központi Szolgálati Iroda által jóváhagyott (szak)irodalom szintén fontos szerepet játszik a józanodás folyamatában, a gyűléseken gyakran van terítéken az A.A. "Nagy Könyv"-ének valamelyik részlete, illetve a "12 lépés, 12 hagyomány" című kiadvány szövege.

Az A.A. gyűlések több típusba sorolhatók. Az első és leggyakoribb, mondhatni "klasszikus" típus az ún. "zárt" gyűlés, amelyen csak az alkoholproblémában érintett tagok vehetnek részt. A meghatározott időben és helyen, az egyes csoportok által általában havi egy lakalommal tartott ún. "nyitott" gyűléseken bárki (érdeklődő, családtag, orvos, újságíró, stb.) rész vehet, a gyűlés résztvevői a levezetőtől/titkártól a gyűlés kezdetekor egyértelmű jelzést kapnak arról, hogy nem csak érintettek vannak jelen. Ez adott esetben az anonimitás megőrzése szempontjából fontos, így ha valaki nem szeretné az "arcát adni", ilyenkor még távozhat. Esetenként, különleges okból (pl. váratlan vendég) a "zárt" gyűlés - a tagok egyhangú szavazatával - "nyitott" gyűléssé alakulhat. Az ún. "információs" gyűlések általában olyan intézményekben (kórház, börtön, hajléktalan szálló stb.) kerülnek megrendezésre, amelyeket az A.A. már legalább fél éve józan tagja az üzenet átadása céljából keresnek fel. Ezekben a gyűléseken az utolsó 10-15 percben - a "klasszikus" zárt gyűlés szerkezetét oldva - lehetőség nyílik kérdések felvetésére is, amelyekre az A.A.-sok készséggel válaszolnak. Speciális forma az ún. "speaker" gyűlés, ami mindig "nyitott". Ezekben az alkalmakon a teljes órát egyetlen ember töltheti ki, aki ilyenkor részletesebben is elmesélheti (élet)történetét. (Egy ilyen alkalom általában komoly felkészülést és koncentrációt igényel, a jelenlegi hazai gyakorlat szerint általában csak 2 évnél idősebb józanok kapnak felkérést erre.) A gyűlések egy része tematikus, ami azt jelenti, hogy az azon részt vevők valamilyen témát (pl. a 12 lépés valamelyikét) járják körül, illetve a józanodás szempontjából hasonló élethelyzetben vannak, és elsősorban erről beszélnek (kezdők, visszaesők, stb.). Jelenleg heti egy alkalommal működik "női" gyűlés Budapesten, de az évente megtartott országos találkozókra is mindig van ilyen speciális gyűlés. Szintén Budapesten működik az "angol nyelvű" csoport, ami heti 3 alkalommal tart gyűléseket. Ezen nem csak angol anyanyelvűek vesznek és vehetnek részt. Mivel a józanodás egyik fontos eszköze a tapasztalatok megosztása, az Anonim Alkoholisták az újonnan érkező "kezdő" józanodónak általában azt javasolják, hogy "vegyen részt 90 nap alatt 90 gyűlésen". Mivel a tagság egyetlen feltétele, - ahogy azt az önmeghatározásból fentebb idézett részlet is világosan kimondja - az ivással való felhagyás vágya, a gyűléseken olyan tag is részt vehet, aki az adott napon alkoholt fogyasztott. Órá(juk) a gyűlés elején a titkár (vagy a levezető) által elmondott megszorító figyelmeztetés vonatkozik: "Aki ma alkoholt fogyasztott, vagy nem orvos által felírt hangulatjavító gyógyszert szedett, azt megkérem, hogy a gyűlés ideje alatt ne szóljon hozzá, a gyűlés után bármelyikünk szívesen elbeszélget vele". Ez az "óvintézkedés" azt a célt szolgálja, hogy az esetleg kémiai szerek hatás alatt álló, nem teljesen tiszta, netán kontrollvesztett személyek ne zavarhassák meg a gyűlés menetét, ne bonyolódjanak végtelen monológokba. Az előírás ugyanakkor - az A.A. alapelveivel összhangban - megengedő és toleráns: a szerhatás alatt álló - korlátozott módon ugyan - de részesedhet a többiek tapasztalatában, a józanodás közös élményében, vagyis jelenléte ne hiábavaló. (Több száz gyűlésen szerzett személyes tapasztalatom szerint csak elvétve fordul elő, hogy valaki ittasan érkezik a gyűlésre.)

Az A.A. gyűlés "forgatókönyve" általában az alábbi állandó elemeket tartalmazza: a rotációs alapon tevékenykedő felelős/titkár legalább 30 perccel a meghirdetett kezdési időpont előtt kinyitja a gyűlés helyszínéül szolgáló termet, elhelyezi az ajtón az "A.A. gyűlés" táblát, hogy az először ott járó újak is megtalálják a helyszínt. (A magyarországi A.A. gyűlések helyszínei között van művelődési ház, hittanterem, munkásszálló, vendéglő, stb.) Van, ahol a felelős üdítőt, kávét is készít a többiek számára. Feladata továbbá, hogy kihelyezze az írott anyagokat (Nagy Könyv, 12 lépés, 12 hagyomány, hivatalos gyűléslista, hírlevél, stb.). Elhelyezi az asztalon a számos csoportban szokásos gyertyát, előkészíti a gyűlés kezdetét jelző apró csengőt, és a gyűjtés céljait szolgáló kosarat, perselyt.

Csengőszó jelzi a gyűlés - mindig pontos - kezdetét. (A szenvedélybetegség egyik tünetet a pontatlanság, az A.A. ezzel is ezt a rossz szokást szeretné megváltoztatni.) Ezt követően a gyűlés levezetője (aki gyakran az adott csoport titkára) köszönti a megjelenteket:

"Szervusztok,vagyok, alkoholista. Szeretettel köszöntök mindenkit az Anonim Alkoholistákgyűlésén. Ezután megkéri valakit a közösség "önmeghatározásának" felolvasására. Megkérdezi, hogy volt-e valakinek olyan öröme, bánata, esetleg súlyos iváskényszere, amit a gyűlés kezdete előtt - röviden - szeretne megosztani a többiekkel. Erre azért van szükség, hogy - nagylétszámú csoportok esetében - nehogy valaki úgy menjen el a gyűlésről, hogy "benne reked" a mondanója. Majd az iránt érdeklődik, hogy "Van-e közöttünk olyan, aki először jár A.A. gyűlésen és alkoholproblémája van? Ha igen, akkor megkérdezi a keresztnévét, illetve azt hogy fogyasztott-e ma alkoholt. Ha nemleges választ kap, akkor taps kíséretében átad egy "24 órás érmét" az új társnak, akit ez az apró tárgy arra emlékeztet, hogy nincs egyedül a problémájával. A gyűlés vezetője ezután az iránt érdeklődik, hogy "tart-e valaki igényt 24 órás, 1, 2, 3, 6, 9 hónapos érmére, illetve szeretne-e "születésnapot" vagy kerek napszámot bejelenteni? A születésnap az A.A. terminológiájában a józanság kezdetének évfordulója, az úgynevezett józan születésnap, ami megkülönböztetendő az ún. "anyás" születésnaptól. Az évforduló szimbolikája az "újjászületésre" utal, mert az alkoholtól való szabadulást a legtöbben így élik meg. Ezután rátér a gyűlés "Az A.A. gyűléseken egyes szám első személyben beszélünk, és az alkohollal, illetve a felépülésünkkel kapcsolatos tapasztalatainkat osztjuk meg egymással. Kézfeltartással jelentkezünk szólásra, egymást végighallgatjuk, egymás mondanóját nem minősítjük, tanácsot nem adunk, az elhangzottakat nem véleményezzük. Lehetőség szerint kerülünk minden olyan viselkedést, ami a gyűlést zavarhatja (ki-be járkálás, mobiltelefonálás stb.) A csoport döntése alapján ez nemdohányzó gyűlés".

A gyűlések többségén ezután többnyire rövid bevezető hangzik egy felkért sorstárstól, meghatározott témában. Ez lehet valamelyik lépés a 12 közül, de szólhat valamely, az A.A. felépülési programjában kulcsszerepet játszó fogalomról vagy tulajdonságról (pl. őszinteség, alázat, elfogadás, Felsőbb Erő, stb.) is. Ezt követően hangzanak el a résztvevők személyes hozzászólásai, amelyek minden esetben az "X. vagyok, alkoholista" szavakkal kezdődnek. Ha valaki ezt elfelejtené, a többiek "ráköszönnek", amitől általában neki is eszébe jut a kívánt formula. Számos alkalommal voltam a tanúja annak, hogy más körben a megszólalásnak ezt a rituális formáját valaki nehezményezte, és ebben látta az egyik okát annak, ami miatt nem jár az A.A.-ba. A bemutatkozás funkciója véleményem szerint az A.A. betegségkonceptiójának folyamatos ébrentartása. Az A.A. ugyanis azt vallja, hogy az alkoholizmus gyógyíthatatlan, progresszív és krónikus betegség, vagyis nem lehet "kigyógyulni" belőle, az alkoholista élete végéig alkoholista marad, de tünetmentesen tarthatja betegségét. Viszont soha nem feledkezhet meg arról, hogy ő "X.Y, alkoholista".

Valamikor a gyűlés vége előtt (általában 45 perc elteltével, de ez csoportonként változó) a meeting vezetője emlékezteti társait az A.A. 7. hagyományára, amely szerint "Minden A.A. csoport legyen önfenntartó, és hárítsa el a külső adakozásokat". Ekkor a tagok a körbeadott perselybe, kosárba, vagy valamilyen más gyűjtőeszközbe helyezik pénzadományukat. Ennek összege általában 0-500 Ft között mozog. Van, ahol ilyenkor lehet az A.A.-val kapcsolatos közérdekű bejelentéseket (rendezvények, találkozók, kórházlátogatás, stb.) megtenni. A gyűlés vége előtt 1-2 perccel a levezető/titkár figyelmezteti a résztvevőket, hogy az összejövetel ideje lassan letelik, és lehetőséget ad arra, hogy ha valaki még röviden szeretne valamit elmondani, akkor erre legyen módja. A gyűlés végén felállva, egymás kezét megfogva mondják el a lelki béke imáját: "Istenem, adj lelki békét annak elfogadására, amin változtatni nem tudok, bátorságot, hogy változtassak, amin tudok, és bölcsességet, hogy felismerjem a különbséget." A gyűlés után a résztvevők közösen rendet csinálnak, elpakolnak, elmosogatnak. Ilyenkor van mód a kötetlen beszélgetésekre, "reflexiókra", találkozók, személyes ügyek megbeszélésére is.

Az A.A. gyűlés bizonyos elemei (pl. csengőszó, adakozás, közös, hangos ima) vallási konnotációkat kelthetnek, ezért gondolhatják olykor a kívülállók, hogy itt valamiféle szekta

jól leplezett működéséről van szó. Közel öt éves személyes tapasztalatom alapján számomra nyilvánvaló, hogy az A.A. mögött nem áll semmilyen más szervezet vagy érdekcsoport, nem vallásos mozgalom vagy egyház, hanem az önmeghatározásában lefektetett elvek alapján működő önszegítő közösség.

"Az archaikus szentkönyvek, ha döntő mondanivalójuk van, példázatokat mondanak. A példázat (analógia) egzaktabb, mint a racionális fogalom". - írja Hamvas Béla. A pszichológia kognitív forradalmának egyik vezéralakja, Bruner szerint "a kognitív tevékenységnek, a gondolkodásnak két módja van, és ez két különböző utat jelent a tapasztalatok értelmezésében és a valóság megformálásában". Az egyik a gondolkodás paradigmatis vagy logikus-tudományos módja, amely a logikus érvelés és az absztrakció módszerét használja, és a viselkedés általános okáival foglalkozik. A másik a narratív gondolkodásmód, amely adott események elbeszélését jelenti. Mindkét módszernek megvannak a maga működési elvei és saját igazolási eljárásai. Az előbbi egyetemessége révén lehet meggyőző, az utóbbi valószínűsége vagy életszerűsége okán. A függő viselkedésmódokkal kapcsolatos pszichológiai kutatás jórészt a paradigmatis gondolkodáson alapul. A változás általános technikáit és a viselkedés befolyásolásának módjait a tudomány alaposan tanulmányozta. Az önszegítő mozgalmak viszont inkább a tanulságos történetekre támaszkodnak, a függőségüket sikeresen leküzdő személyek tehetetlenségéről és felépüléséről szóló narratíváira. A narratív pszichológiai kutatása szerint az emberek oly módon tulajdonítanak értelmet és jelentést életüknek, hogy narratívaként próbálják azt megragadni. Az önéletrajzi narratíva a múlt fogalmát úgy strukturálja, hogy az életút alakításában lényegesnek tartott eseményekre fókuszál. Az önéletrajzi narratíva különösen fontos szerepet kap az életút töréspontjain, amikor fontossá válik a folyamatosság érzésének fenntartása és a jövővel kapcsolatos új elképzelések kidolgozása.

A narratívák pszichológiája szerint saját élettörténetük megformálásakor az emberek felhasználják a rendelkezésükre álló narratívák és mítoszok kulturális tárházát. Egy új élethelyzetben többé-kevésbé tudatosan a narratív modelleknek ezt a kulturális "raktárát" vizsgálják át azért, hogy megtalálják azt, ami megfelel saját tapasztalataiknak. Ezt a modellt azután megpróbálják alkalmazni, elutasítják vagy elfogadják, módosítják vagy átalakítják. A narratívák elbeszélőit "saját életük teoretikusainak" tekinthetjük, akik a meglévő szakirodalmat ugyanúgy felhasználják a problémák megértéséhez, mint a kutatók, akik a létező elméleteket kipróbálják és módosítják, illetve a rendelkezésükre álló adatok alapján teljesen újakat alkotnak. A narratívát különböző, de kölcsönkapcsolatban álló, egymásra vonatkoztatott - emocionális, oki és etikai - jelentéstartományok kifejeződésének tekinthetjük, olyan beszámolóknak, amely mindig több, mint az események sorának pusztá felidézése. A narratívának azt a különleges képességét, hogy az emberi életvilág többretegűségét képes megragadni, ezeknek a jelentéstartományoknak az együttes megjelenése eredményezi. Saját élettörténetük elmesélésekor az A. A.-tagok explicit módon alkalmazzák a többi tag által elmondott történeteket abban, hogy saját múltjukat megfelelőképpen tárják fel és elemezzék. Ez segít értelmezni saját múltjukat, és felülkerekedni önnön iváskényszerükön. Az A.A. segítségével az alkoholisták lassan és keservesen képesek felhagyni az ivással, és "tisztessé" életet kezdeni a normális társadalom tagjaként. Azzal, hogy belépett az A.A.-ba, része lett annak a láncolatnak, amelyben az idősebb józanodóktól segítséget kaphat, és cserébe ő is segítheti fiatalabb józanodó társait. Ez egy bárki számára szabadon hozzáférhető módszer, ami csak a másokhoz való egészséges viszonyt, és a felépülés akarását kívánja meg. Az A.A.-ban egy olyan történetmesélési hagyomány uralkodik, mely mintául szolgál az egyes tagok saját életútjának elbeszéléséhez. Noha az A.A. egyetlen valláshoz sem kötődik, az itt elbeszéltek történetek nyilvánvalóan a keresztény hagyományhoz fordulnak: a tékozló fiú hazatér, a gyülekezet visszafogadja, kegyelmet és megváltást kaphat, ha alázatossá válik, és megszabadul hamis büszkeségétől. Az A.A. történetekben az alkoholizmus betegségként

jelenik meg, mely az alkoholista legfontosabb tulajdonsága. A betegségből való felépüléshez el kell jutni a mélypontra, be kell ismerni az alkohollal szembeni tehetetlenséget, és a felépülőben lévő alkoholista segítségére kell támaszkodni. Erkölcsi értelemben az A.A. történetmesélési módszere megszabadítja az egyént büntudatától, mivel senkit nem hibáztat azért, hogy az alkoholista iszik. Az A.A.-hoz való csatlakozást követően az egyén felelős cselekvőként jelenik meg, aki a többi tag segítségével próbál józanodni. A történetekben kifejezésre jutó hálaérzet viszont arra utal, hogy a felépülést lényegében adománynak tekintik, és a sikerért nem az egyes egyént illeti az elismerés. Az értékek szintjén a történetekben megjelenő "rossz" vagy "gonosz" az egyén önhittsége, annak az illúziója, hogy kordában tudja tartani saját ivását. Ezzel szemben a "jó" a más alkoholistákkal való azonosulásként, a közösségbe való beilleszkedésként, és a hasonló törekvésűek csoportjába való belépésként jelenik meg.

*

Az Anonim Alkoholisták közösségének Magyarországon mintegy 70 csoportja van, a legtöbb vidéki nagyvárosban, megyeszékhelyen, de egészen kis településeken is működnek csoportok. Budapesten a hét minden napján 3-4 gyűlésen lehet részt venni. A közösség elérhető az (1) 251-00-51-es ügyeleti telefonszámon (minden nap 16-19h között élő ügyeletes várja a hívásokat), valamint a www.anonimalkoholistak.hu weblapon.

Kapcsolódó terápia és terapeuták: Viselkedésterápia
Kapcsolódó területek: Addiktológia
Kapcsolódó életmód: Küzdelem-coping , Megbélyegezve
Kapcsolódó állapotok: Alkoholizmus , Szenvedélybetegség